ఈనాడు ఆదివారం

15 ఫిబ్రవరి 2026



అదే టర్నింగ్ పాయింట్!



చిత్రసీమలో పాత్రలతోనే గుర్తుండిపోయే నటీనటుల్లో మృణాల్ ఠాకూర్ ఒకరు. సినిమాల్లో ఆయా పాత్రలకు తగ్గట్లు ఎంత ట్రెడిషనల్‌గా ఉంటుందో, తెర వెనక అంత ట్రెండీగానూ ఉంటుంది సుందరి. ఎప్పటికప్పుడు కొత్తదనం నిండిన కథల్ని ఎంచుకుంటూ సహజమైన నటనతో ప్రేక్షకుల్ని మెప్పిస్తోంది. త్వరలో ఓ హిందీ సినిమాతోపాటు తెలుగులోనూ సందడి చేయనున్న ఈ మరాఠీ భామ, తన గురించి ఏం చెబుతోందంటే...

ఎగతాళి చేయడంతో...

మాది మహారాష్ట్రలోని ధులె. నాన్న బ్యాంకు ఉద్యోగి కావడంతో ఇంటర్ పూర్తయ్యేలోపు పదకొండు స్కూళ్లు మారా. ఎనిమిదో తరగతిలో ఉన్నప్పుడనుకుంటా.. నాన్నకి ముంబయి బదిలీ అవ్వడంతో మొదటిసారి సిటీలోని స్కూల్లో చేరా. అక్కడ తోటి విద్యార్థులంతా ఇంగ్లిష్ రాదని ఎగతాళి చేసేవారు. దాంతో పట్టుదలగా న్యూస్ పేపర్లు చదివీ, పాటలు వినీ.. మూడు నెలల్లోనే ఆంగ్లం నేర్చుకున్నా.

మనసు మార్చుకున్నా

డెంటిస్ట్ అవ్వాలనుకుని ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్‌లో మంచి ర్యాంకు తెచ్చుకున్నా. ఆ తర్వాత ఎందుకో సినిమాల్లోకి వెళ్లాలనిపించింది. అదే విషయాన్ని అమ్మానాన్నలకు చెబితే.. వద్దన్నారు. ఒకరోజు ధైర్యం చేసి, నచ్చిన పనే చేయాలనే కాన్సెప్ట్‌తో వచ్చిన '3 ఇడియట్స్' సినిమాను వాళ్లకు చూపించి ఒప్పించగలిగా. అలా బ్యాచిలర్స్ ఇన్ మాస్ మీడియా(బీఎమ్ఎమ్)లో చేరా.

మొదటి అడుగు

మోడలింగ్ ద్వారానైతే సులభంగా సినిమాల్లోకి వెళ్లొచ్చని అటుగా ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టా. ఓరోజు నా స్నేహితురాలు ఒక మరాఠీ షో ఆడిషన్ గురించి చెప్పింది. అది నా మాతృభాష కావడంతో నేను బాగా పర్ఫామ్ చేశాను. ఆ షోలోనే నన్ను చూసిన దర్శకుడొకరు తను తీయబోయే హిందీ సీరియల్‌లో అవకాశమిచ్చారు.



ఆ క్షణాలు ఇప్పటికీ గుర్తే

సీరియళ్లలో నటిస్తూనే ఉన్నా, సినిమా ప్రయత్నాలు మాత్రం మానలేదు. ఆ క్రమంలో సల్మాన్‌ఖాన్ పక్కన నటించే ఛాన్స్ వచ్చినట్టే వచ్చి చేజారింది. అయినా, వెనకడుగు వేయలేదు. ఆ పట్టుదలే ఓ మరాఠీ చిత్రంలో నాకు హీరోయిన్‌గా అవకాశాన్ని తెచ్చిపెట్టింది. అదే ఏడాది మరో రెండు, మూడు చిత్రాల్లో నటించా. తెలిసిన వాళ్లు చెబితే, 'లవ్ సోనియా' ఆడిషన్‌కు వెళ్లా. అక్కడికి వచ్చిన రెండు వేల మందిలో నన్నే ఎంపిక చేసిన క్షణాలు నాకిప్పటికీ గుర్తే. ఆ తర్వాత పెద్ద హీరోల సినిమాలూ, వెబ్ సిరీస్‌లూ వరస కట్టాయి. అందుకే, ఆ చిత్రాన్ని నా టర్నింగ్ పాయింట్ అని చెబుతుంటా.

అలా తెలుగు తెరకు...

హిందీ 'జెర్సీ' షూటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు డైరెక్టర్ హను రాఘవపూడి ఫోన్ చేశారు. సినిమా కథ చెప్పాలనడంతో ముంబయిలోని ఓ కాఫీ షాప్‌లో కలిశాం. ఆయన కథ చెప్పిన తీరూ, నా పాత్రా నచ్చడంతో వెంటనే ఒప్పేసుకున్నా. అలా 'సీతారామం'తో టాలీవుడ్‌కి పరిచయమయ్యా. అంతేకాదు.. ఆ సినిమా కోసం యూట్యూబ్ సాయంతో అలాంటి పాత్రల ఆహార్యం, హావభావాలూ తెలుసుకున్నా. తెలుగు పలకడమూ కాస్త నేర్చుకున్నా.

గర్వపడుతున్నా...

తెలుగులో 'హాయ్ నాన్న', 'సీతారామం' వంటి మనసుని హత్తుకునే ప్రేమకథల్లో నటించడంతో, ఇక్కడివాళ్లు నన్ను 'క్వీన్ ఆఫ్ రొమాన్స్' అని పిలుస్తున్నారు. అందుకు నేను గర్వపడుతున్నా. ఎందుకంటే, షారుఖ్‌ను 'కింగ్ ఆఫ్ రొమాన్స్' అంటారు కదా!

అప్పుడే గుర్తింపు

సవాళ్లతో కూడిన పాత్రలతోనే ప్రేక్షకుల మనసుల్లో కలకాలం నిలిచిపోగలం. ఆ విషయంలో విద్యా బాలన్ నాకు ఆదర్శం.

వాళ్లే స్ఫూర్తి

ఏ విషయంలోనైనా తమ నిర్ణయాల్ని నిర్మొహమాటంగా చెప్పే మా అమ్మా, నాయనమ్మలే నాకు స్ఫూర్తి. సవాళ్లు ఎదురైతే వాటితో పోరాడారే తప్ప.. భయపడి వెనుతిరగలేదు.

అలాంటి వ్యక్తితోనే పెళ్లి

పెళ్లిపైన నాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది. మన మనస్తత్వానికి సరిపోయే వ్యక్తి కనిపిస్తే, వారితో కలిసి జీవితం పంచుకునేందుకు వయసుతో పనిలేదని నా అభిప్రాయం. అలాంటి వ్యక్తి కనిపిస్తే, కచ్చితంగా పెళ్లి చేసుకుంటా.

లోపల

4 అభిషేకం ఎలా చేయాలి?

5 ప్రాణాలు కాపాడే... ఎమర్జెన్సీ స్టిక్కర్!

6 పరిశోధన

7 మా చెల్లింపులు... ఏడాదికి రూ. 90లక్షల కోట్లు!

8 ఫ్యాషన్ మేళా!

9 శివతత్వ రాశి... కాశీ!

12 'లిటిల్ క్రైట్స్'... ఎగురుతున్నాయహో!

13 వెలుగుల వాల్‌పేపర్లు!

14 ఏ పాలు... ఎంత మేలు!

16 కథ

18 అవీ ఇవీ

19 ఆ ముాడోకన్ను విలువ... రూ.11వేల కోట్లు!

20 నిరుపేదలకి 'ఏఐ' ఉద్యోగ శిక్షణ!

21 రుచి అభిరుచి

22 సిసింద్రీ

24 సమీక్ష

25 రాశిఫలం

26 పదకేళి

మంచిమాట

మానవసంబంధాలు మేలిమి ముత్యాల్లాంటివి. జారి కిందపడితే... వంగి తీసుకోవాలే తప్ప వదిలేసి వెళ్లకూడదు.

ముల్లుని ముల్లుతోనే!

పేషెంట్: కాల్లో ముల్లు విరిగింది డాక్టర్... కాస్త చూడండి.

డాక్టర్: అరె... నీ కాల్లో రెండు ముళ్లు ఉన్నాయయ్యా!

పేషెంట్: ఔను డాక్టర్... ముందు మా ఆవిడకి చూపిస్తే ముల్లుని ముల్లుతోనే తీయాలని ఇంకొకటి గుచ్చింది!

ముందు తెలుగు నేర్చుకో...

కొడుకు: నాన్నా, ఆడవాళ్లు తొమ్మిది నెలలకు కదా బిడ్డను కనేది... మరేంటి ఆ పుస్తకంపైన మూడునెలల్లో కనడం నేర్చుకోండి అని ఉంది!

తండ్రి: ఒరేయ్... అది కనడం కాదురా వెధవా కన్నడం. అందుకే నిన్ను ముందు తెలుగు నేర్చుకొమ్మని చెప్పేది.

మన సామెత

ఇచ్చేవాడిని చూస్తే చచ్చేవాడు కూడా లేస్తాడు

అభిషేకం ఎలా చేయాలి?

మహాశివరాత్రి రోజున... పరమేశ్వరుడికి చేసే పూజ, ఆ తర్వాత అనుసరించే ఉపవాసం, జాగరణ... ఇలా అన్నీ ఏటా చేసేవే అయినా, కొన్ని సందేహాలు సహజమే. వాటిని నివృత్తి చేసుకుందామా మరి!

శివరాత్రి రోజునా, మర్నాడూ ఎలాంటి నియమాలను పాటించాలి?

☛ మహాశివరాత్రి పర్వదినాన ఆచరించాల్సిన నియమాల్లో ... ఉపవాసం, జాగరణ, శివనామస్మరణ, అభిషేకం ప్రధానమైనవి. వీలైనంత వరకూ మౌనాన్ని పాటించాలి. ఈ దీక్ష శివరాత్రి నాడు ఉదయం ఆరు గంటల నుంచి మొదలై ఆ తర్వాతి రోజు ఉదయం ఆరుగంటలకు చేసే శివపూజతో ముగుస్తుంది. అయితే, మర్నాడు కూడా సాత్విక ఆహారాన్నే స్వీకరించాలి. అంటే... పాలన్నం, దద్ధ్యోదనం లాంటివి అన్నమాట. నూనె, ఉప్పు, కారం వేసిన పదార్థాలను వీలైనంత వరకూ తగ్గిస్తే మంచిది. ఎందుకంటే.. రోజంతా ఉపవాసం ఉన్నాక, ఆ వెంటనే రకరకాల పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఇవన్నీ ఆలోచించాకే... మన పూర్వీకులు ఆహారం విషయంలో ఈ నియమాలను తీసుకొచ్చారు.



◆ ఈ పర్వదినాన రోజంతా ఉపవాసం చేయాలా? జాగరణకూ నియమాలు ఉన్నాయా?

☛ శివరాత్రి రోజున ఉపవాసం ఉండాలనుకునే వారు ఉదయం ఆరు గంటల నుంచి మర్నాడు ఉదయం ఆరగంటల వరకూ దీక్షను అనుసరించాలి. అయితే, స్త్రీలకూ, పిల్లలకూ, వృద్ధులకూ, అనారోగ్యం కారణంగా మందులు వాడుతున్నవాళ్లకూ, గర్భిణులకూ, ఏ కారణం చేతనైనా మైల పాటిస్తున్నవాళ్లకూ మినహాయింపు ఉంటుంది. ఈ ఉపవాస దీక్ష రెండు రకాలు. ఒకటి నిర్జల ఉపవాసం. నీరు కూడా స్వీకరించకూడదు. ఈ దీక్షను శరీరం సహకరించేవారు మాత్రమే చేయాలి. రెండోది నీళ్లు, పండ్లు, పాలు, సగ్గు బియ్యం లాంటివాటిని ఒకటి లేదా రెండుసార్లు తీసుకుని చేసే ఉపవాసం. వాటినీ ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తీసుకోకూడదు. ఆ రోజున ఉదయం నుంచి సాయంత్రం ఆరు గంటలవరకూ మూడుగంటలకొకసారి చొప్పున స్వామిని పూజించాలి. సాయంత్రం ఆరుగంటలకు పూజ చేశాక, ఏదైనా స్వీకరించి విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. మళ్లీ రాత్రి తొమ్మిది గంటల నుంచి ఉదయం ఆరు గంటలవరకూ మూడుగంటలకొకసారి శివుడిని ఆరాధిస్తే పూజ పరిపూర్ణం అవుతుంది. జాగరణ కూడా సాయంత్రం ఆరు గంటల నుంచి మర్నాడు ఉదయం ఆరుగంటల వరకూ చేయాల్సి ఉంటుంది. జన్మానికో శివరాత్రి అంటారు కదా, ఇలా కనీసం ఒక్కరోజైనా జాగరణ చేస్తే ఇంద్రియాలపైన నిగ్రహం వస్తుందనే ఆలోచనతోనే ఇలా ప్రత్యేక వ్రతాలను ఆచరించే సమయంలో జాగరణ తప్పనిసరి అనే నియమాన్ని పెట్టారు పెద్దలు.

◆ లింగోద్భవ సమయం అంటే ఏమిటి?

☛ పరమేశ్వరుడిని నిత్య శివరాత్రి, యోగ శివరాత్రి, పక్ష శివరాత్రి, మాస శివరాత్రి, మహాశివరాత్రి... అనే పేర్లతో అయిదు విధాలుగా ఆరాధించాలని శివధర్మ శాస్త్రాలు పేర్కొంటున్నాయి. వీటిలో దేన్ని తీసుకున్నా... అర్ధరాత్రి సమయాన్ని లింగోద్భవ కాలంగా వ్యవహరిస్తారు. ప్రత్యేకించి, అర్ధరాత్రి 12 గంటల నుంచి 12.48 నిమిషాల వరకూ గల కాలమే లింగోద్భవ సమయం. ఇరవై నాలుగు నిమిషాలను ఒక ఘడియగా విభజిస్తే... రెండు ఘడియల కాలం అన్నమాట. అప్పుడు కనుక ఈశ్వరుడిని ఆరాధిస్తే సకల శుభాలూ కలుగుతాయనీ, మోక్షం సిద్ధిస్తుందనీ నమ్మకం. మిగతా సమయాల్లో వీలుకాకపోయినా, మహాశివరాత్రి నాడైనా నీలకంఠుడిని లింగోద్భవ కాలంలో పూజించాలంటారు.



గురుముఖం

◆ శివారాధనలో కొన్నిరకాల పూలను ఉపయోగించకూడదని చెబుతుంటారు. నిజమేనా?

☛ శివపూజలో వీలైనంత వరకూ ధవళ వర్ణ పుష్పాలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. తెల్లరంగు జిల్లేడు పూలు, గన్నేరు, తామర, మోదుగ, నాగలింగ, మందారం, శంఖు, ఉమ్మెత్త, మల్లె... ఇలా ఏ పూలైనా వినియోగించొచ్చు. మారేడు పత్రి కూడా స్వామికి ఎంతో ప్రియమైంది. ఇది ఏకబిల్వం, త్రిదళం, ఏకాదశ దళం ... ఇలా మూడురకాల్లో లభిస్తుంది. నిజానికి ఏ పుష్పం అర్పించినా పరమేశ్వరుడు ఇష్టంగా స్వీకరిస్తాడు. ఓ భక్తుడు పేదరికం కారణంగా మట్టితో పూలను చేసి అర్చించినప్పుడు, అవి శివుడి పాదాలవద్దకు చేరగానే బంగారు పుష్పాలుగా మారినట్లు బసవపురాణం పేర్కొంటోంది. కాబట్టి... శివారాధనలో భక్తే ప్రధానం. అయితే, అనాదిగా మొగలిపూలు, సంపంగి, గులాబీలు, తులసీదళాలు తదితరాలను వినియోగించడం లేదు.



◆ అసలు, పరమేశ్వరుడిని మనం ఎలా పూజించాలి?



☛ శివుడు అభిషేక ప్రియుడు. అది కూడా రకరకాల పానీయాలతో కాకుండా, కేవలం నీటితోనే అభిషేకించడం అన్నింటికన్నా ఉత్తమం. ఏదైనా సంకల్పం పెట్టుకుని స్వామి అనుగ్రహం పొందాలనుకున్నప్పుడు... పంచామృతాలతో లేదా ఇతర పానీయాలతో అభిషేకం చేయొచ్చు కానీ, అప్పుడూ కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. ఉదాహరణకు పంచామృతంలో పాలు, పెరుగు, తేనె, నెయ్యి, బెల్లం పానకం లేదా పంచదార ఉన్నా వాటితో పాటుగా నీటినీ ఉపయోగించాలి. ఎలాగంటే, పాలతో అభిషేకం పూర్తికాగానే నీటితో స్వామిని అభిషేకించి, మళ్లీ పెరుగు వేయాలన్నమాట. మిగిలిన వాటి విషయంలోనూ ఇదే సూత్రాన్ని అనుసరించాలి.

– ఆచార్య కాకునూరి సూర్యనారాయణమూర్తి,
ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనకర్త

ఒక చిన్న స్టిక్కర్... సమయానికి మీ ప్రాణాలు కాపాడే సంజీవనిగా మారితే ఎలా ఉంటుంది? ఇసుకేస్తే రాలనంత రద్దీగా ఉండే నగరంలో మిమ్మల్ని ట్రాఫిక్ చిక్కుల నుంచి తప్పించి, మీ సమయాన్ని కూడా ఆదా చేస్తే? అంతకంటే ఏం కావాలి... ఇంతకీ ఆ మ్యాజిక్ స్టిక్కర్ సంగతులేంటంటే...



ప్రాణాలు కాపాడే... ఎమర్జెన్సీ స్టిక్కర్!

అర్ధరాత్రి రోడ్డుపైన యాక్సిడెంట్... తీవ్రంగా రక్తస్రావం అవుతోంది. కొందరు 'అయ్యోపాపం' అంటుంటే, మరికొందరు వాళ్ల ఆత్మీయులకు సమాచారం చేరవేసి, మెరుగైన వైద్యం అందిద్దామని అనిపించినా- అతను ఎవరో ఏంటో వివరాలు తెలియక నిస్సహాయ స్థితిలో ఉండిపోతారు. ఈలోపు విలువైన సమయం కాస్తా వృథా అయిపోతూ ప్రాణాలు కోల్పోతున్నవారు ఎందరో! ఈ సమస్యకు అతి తక్కువ ఖర్చులో క్యూఆర్ కోడ్ స్టిక్కర్లతో పరిష్కారం అందిస్తున్నాయి ఇకోభారత్, నేక్ఇన్సాన్ వంటి సంస్థలు. ఈ స్టిక్కర్లను వాడుకోవడం చాలా తేలిక. బండికి అతికించుకుని యాప్ ద్వారా రిజిస్టర్ కావాలి. అత్యవసర సమయంలో ఎవరైనా ఈ స్టిక్కర్లని స్కాన్ చేస్తే చాలు... అందులో అతని కుటుంబ వివరాలూ, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్, బ్లడ్‌గ్రూప్ తదితరాలన్నీ ఉంటాయి. అంతేనా, అలా స్కాన్ చేయగానే బాధితుల కుటుంబ సభ్యులకు కాల్ వెళ్లిపోతుంది, మరోవైపు అంబులెన్సుకూ పిలుపు అందుతుంది. ఎక్కువ సమయం వృథా కాకుండా ప్రాణాలు కాపాడుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది ఎమర్జెన్సీ స్టిక్కర్. ఒక్కసారి బండికి స్టిక్కర్‌ని అతికించుకుంటే ఐదేళ్లపాటు పనిచేస్తుంది. బాగుంది కదూ... సింపుల్ టెక్నాలజీతో ప్రాణాలు కాపాడుకునే ఈ తీరు.

పార్కింగ్ సమస్యలకూ చెక్...

పార్కింగ్... నగరంలో ఉండే వాహనదారులకి మాత్రమే తెలుసు ఆ కష్టాల గురించి. బండి పార్క్ చేద్దామంటే అసలు జాగా దొరకదు. ఎక్కడో ఒక చోట స్థలం ఉందని పార్క్ చేసి పని చూసుకుని తిరిగి వచ్చి చూస్తే, అక్కడ మన బండి ఉండదు. ట్రాఫిక్ పోలీసులు తీసుకెళ్లిపోయుంటారు. దాన్ని విడిపించుకోవడానికి ఇక మన కష్టాలు చూడాలి... అలా కాకుండా ఎవరైనా మీకు ఫోన్ చేసి 'బాబూ, మీ బండిని కాస్త పక్కకు తీస్తారా' అని మర్యాదగా అడిగితే ఎంత బాగుంటుంది? పోనీ మీరే ఆఫీసుకెళ్లాలి... కానీ మీ కార్ తీద్దామంటే పక్క అపార్ట్‌మెంట్ ఆయన కారునో, బైక్‌నో అడ్డంగా పెట్టాడు. ఆయన ఫోన్ నంబర్ మీకు తెలియదు. ఎవరినైనా వివరాలు అడిగి తెలుసుకునేంత సమయం మీకు లేదు. ఇలాంటి సమయాల్లో కూడా ఆ క్యూఆర్ కోడ్ స్టిక్కర్లు ఉపయోగపడతాయి. వీటిని స్కాన్ చేస్తే చాలు, వాహన యజమానికి కాల్ వెళ్లిపోతుంది. మరైతే ఈ స్టిక్కర్ చాలా ఖరీదు ఉంటుందని అనుకుంటున్నారేమో. అబ్బే అదేం లేదు... రూ. 99 మాత్రమే! ★

పరిశోధన

టీనేజీలోనే మధుమేహమా...

మధుమేహం ఇప్పుడు టీనేజర్లనీ వదిలిపెట్టడం లేదు. చదువు పేరుతో ఆటపాటలకి దూరం కావడం, ఎక్కువసేపు కూర్చునే ఉండాల్సి రావడం, చక్కెర్లూ క్యాలరీలూ మెండుగా ఉండే జంక్‌ఫుడ్స్‌కీ శీతల పానీయాలకీ అలవాటుపడటం... ఇవన్నీ ఇందుకు కారణాలని చెబుతున్నారు. భారత్, అమెరికా, చైనాల్లోని ప్రతి నలుగురు టీనేజర్లలో ఒకరు మధుమేహం బాధితులు కావొచ్చని హెచ్చరిస్తున్నాయి పలు అధ్యయనాలు. సమస్యేమిటంటే... నడివయసువారిలా టీనేజీ పిల్లలు వ్యాధి ముప్పున ఉన్నాం కదాని నోరుకట్టుకోలేరు. క్యాలరీల లెక్కలేసుకుంటూ తినలేరు. అందువల్లే, వాళ్లకి ఇంటర్‌మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అలవాటు



చేయడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు అమెరికన్ శాస్త్రవేత్తలు. ఇందుకోసం సుమారు వందమంది మధుమేహ బాధిత టీనేజర్లతో పరిశోధన నిర్వహించారు అమెరికాలోని చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్ ఆఫ్ లాస్ ఏంజెలెస్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సదరన్ క్యాలిఫోర్నియాకి చెందిన పరిశోధకులు. వీళ్లని రెండు బృందాలుగా విభజించి ఒక బృందంవాళ్లని ఎప్పుడు ఏది తినాలనిపిస్తే అది తినమన్నారు. రెండో బృందాన్ని రోజులో ఎనిమిది గంటలపాటు మాత్రమే ఏ ఆహారమైనా తీసుకోమన్నారు (ఇంటర్‌మిటెంట్ ఫాస్టింగ్). నెలరోజుల తర్వాత వాళ్లని పరీక్షిస్తే ఇంటర్‌మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేసిన వాళ్లలో... చక్కెరస్థాయులు మెరుగవ్వడమేకాక బీఎంఐ కూడా తగ్గడాన్ని గమనించారట!

'నిద్ర సంగీతం'తో... మేలెంత?



వాన చిటపటలు, సెలయేటి గలగలలు... ఈ సవ్వడుల్ని మ్యూజిక్ సిస్టమ్‌లో వింటూ నిద్రకు ఉపక్రమించడం ఇటీవల బాగా పెరిగింది. వీటినే 'పింక్ సౌండ్స్' అని అంటున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక యాప్‌లూ వచ్చాయి. 'మరి ఇంత పాపులారిటీనీ సంతరించు కుంటున్న ఈ కృత్రిమ సవ్వళ్లతో నిజంగానే మంచి నిద్రపడుతోందా..?' అన్న సందేహం వచ్చింది అమెరికాలోని పెన్సిల్వేనియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలకి. వెంటనే 21-41 మధ్య వయసున్న నూటయాభై మందితో ఓ పరిశోధన నిర్వహించారు. వాళ్లని ఏడు రాత్రులు తమ ల్యాబ్‌లోనే నిద్రపొమ్మన్నారు. కాకపోతే, వాళ్లు నిద్రపోయేటప్పుడు ట్రాఫిక్ రణగొణ ధ్వనిని సృష్టించారు. వారిలో కొందరిని పింక్ సౌండ్స్ మాత్రమే వినేలా చేశారు. మరికొందరినేమో ఏ శబ్దమూ వినిపించకుండా ఇయర్ ప్లగ్స్ పెట్టుకోమన్నారు. ప్రతిరోజూ వాళ్ల రెమ్(ర్యాపిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్) స్థితినీ, గాఢ నిద్రనీ అంచనా వేస్తూ వచ్చారు. వాటిని విశ్లేషించి... కృత్రిమ పింక్ సౌండ్స్'రెమ్' నిద్రకి భంగం కలిగిస్తున్నట్లు తేల్చారు. రెమ్ నిద్ర... మన రోజువారీ ఉద్వేగాలని మరిపించి కలలకు కారణమవుతుంది. దానికి అంతరాయం కలగడం మానసిక ప్రశాంతతని దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. కృత్రిమ పింక్ సౌండ్స్‌కన్నా... ఏ చప్పుడూ రాకుండా ప్లగ్‌లు పెట్టుకోవడం ఎన్నో రెట్లు ఉత్తమమని వారు అంటున్నారు.

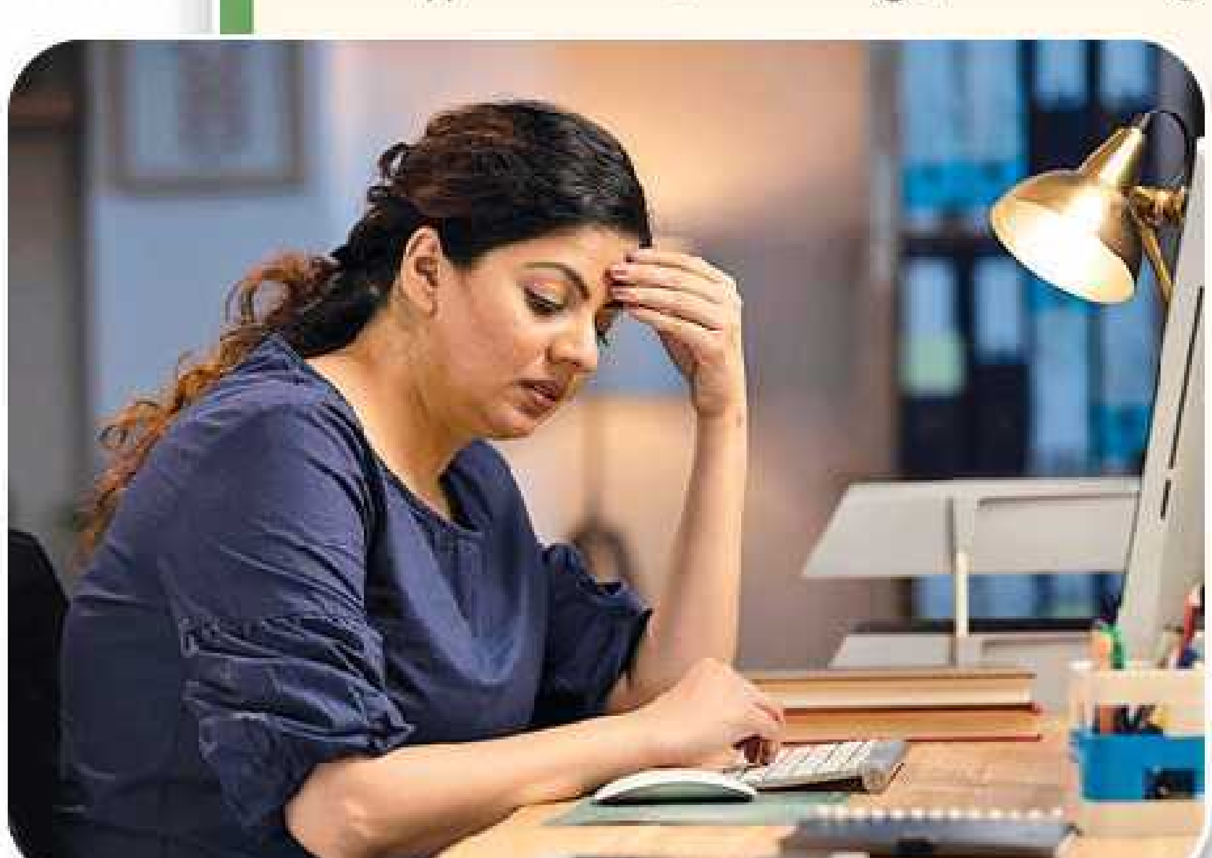
మనవళ్లతో ఉంటే... మెదడుకి చురుకు!



ఇంట్లో అరవై ఏళ్లు దాటిన వాళ్లుంటే... పిల్లలకి బోల్డన్ని కబుర్లూ కథలూ చెబుతారనీ, తమ జీవితానుభవంతో మంచీ చెడులు వివరిస్తారనీ మనకు తెలుసు. 'అదిసరే, ఓపిక సన్నగిల్లే వయసులో మనవళ్లూ మనవరాళ్ల కోసం ఇలా పనులు చేయడం సరైనదేనా?' అన్న ప్రశ్న అడపాదడపా వినిపిస్తూనే ఉంది. దానిపైనే ఆరేళ్లపాటు మూడు లక్షలమందితో పరిశోధన చేశారు అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్‌కి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. మామూలుగా అరవైయేళ్లు దాటిన వాళ్లలో మెదడు చురుకుదనం తగ్గుతుంది, జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుంది, మాటలో తొట్రుపాటూ ఉంటుంది. అదే మనవళ్లతో ఎక్కువ సమయం గడిపేవాళ్లలో వృద్ధాప్యంతో వచ్చే ఈ లోపాలేవీ కనిపించట్లేదని చెబుతున్నారు పరిశోధకులు. పిల్లలకు దూరంగా ఉన్న వృద్ధులకంటే వీళ్ల మెదడు ఎక్కువ చురుగ్గా ఉంటోందట. వీలున్నప్పుడల్లా చిన్నారులకు కబుర్లు చెప్పడం, బడికి తీసుకెళ్లడం, హోమ్‌వర్క్‌లో సాయపడటం... ఇవన్నీ వాళ్ల మేధోశక్తిని తగ్గకుండా చూస్తున్నాయట. 'వాళ్లతో రోజూ ఉంటారా? వారానికో నెలకో చూసొస్తారా? అన్నది ముఖ్యం కాదు... వాళ్లతో ఎంత మనస్ఫూర్తిగా ఉంటామన్నదే ప్రధానం' అంటున్నారీ శాస్త్రవేత్తలు.

రాత్రి పని... గుండెకు చేటు

వైద్య పరిశోధనల్లో ఇటీవలి కాలంలో 'స్త్రీ కోణం' పెరిగింది. అంటే, ఒకప్పుడు స్త్రీపురుషులిద్దర్నీ దృష్టిలో ఉంచుకుని సాగిన అధ్యయనాలు... ఇప్పుడు మహిళలకి ప్రాముఖ్యతనిస్తున్నాయి. ఈ అధ్యయనం అలాంటిదే. 'పగలుకన్నా రాత్రుళ్లు ఎక్కువ హుషారుగా ఉండేవాళ్లకీ, పగటిపూట మాత్రమే చురుగ్గా ఉండేవాళ్లకీ... హృద్రోగ సమస్యల్లో తేడా ఉంటుందా? ఆ తేడా స్త్రీ పురుషులకి వేర్వేరుగా ఉంటుందా?' అన్న ప్రశ్నలతో చేసిన పరిశోధన ఇది. బ్రిటన్‌లోని బ్రిగమ్ అండ్ విమెన్స్ హెల్త్ సంస్థకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు నిర్వహించిన ఈ పరిశోధన కోసం 14 ఏళ్లపాటు దాదాపు మూడు లక్షలమందిని పరిశీలించారు. రాత్రుళ్లు ఎక్కువసేపు మేల్కొంటూ... హుషారుగా ఉంటామనే వారిలో మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే హృద్రోగ సమస్యలు 79 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నాయని తేల్చారు. స్త్రీలలో ఇది మరో ఐదు శాతం ఎక్కువట. ఈ నిశాచరుల్లో వ్యాయామం తక్కువగా ఉండటం, పగటిపూట కూడా సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం, వేళకి ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఇందుకు కారణాలని శాస్త్రవేత్తలు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఈ మూడు విషయాలని సరిచేసుకోవడం ద్వారా... ఒకవేళ హృద్రోగ సమస్యలు వచ్చినా అందులో నుంచి బయటపడిన వారూ ఉన్నారంటున్నారు పరిశోధకులు. వాళ్లలోనూ స్త్రీలే ఎక్కువట మరి!





'ఆ ఫోన్లూ, టెక్నాలజీ నాకు తెలియదురా' అనే అమ్మ... ఇప్పుడు పదిరూపాయల కొత్తిమీర కొనాలన్నా షాపతన్ని 'స్కానర్ ఉందా బాబూ' అంటోంది. ఊళ్లో ఉన్న తాతయ్యకో, నాయనమ్మకో డబ్బులు పంపాలంటే బ్యాంకుకెళ్లడం ఓ పనిగా పెట్టుకునే నాన్న 'గూగుల్‌పే'ని వాడి ఆ పనిని చిటికెలో చేస్తున్నాడు. గంటలకొద్దీ క్యూలో నిలబడకుండా 'బుక్‌మై షో'లో డబ్బులు చెల్లించి హ్యాపీగా సినిమా చూస్తున్నారు కుర్రకారు. ఆన్‌లైన్ చెల్లింపులని ఇంత సులభతరం చేసిన సంస్థల్లో 'జస్‌పే' ఒకటి. ఏటా తొంబై లక్షల కోట్ల రూపాయల చెల్లింపులు చేస్తున్న ఈ ఫిన్‌టెక్ సంస్థ మొదలయ్యింది ఒకే ఒక్క ల్యాప్‌టాప్‌తో...!



మా చెల్లింపులు... ఏడాదికి రూ.90 లక్షల కోట్లు!

ఒక పదీ, పదిహేనేళ్లు వెనక్కి వెళ్లండి... ఎక్కడికైనా వెళ్లాలంటే ముందుగా జేబులో పర్సుందా, అందులో డబ్బులున్నాయా అని చూసుకునేవాళ్లం. దుకాణం అతని దగ్గర తగినంత చిల్లర లేకపోతే బేరమాడిన సరకుని కూడా వదిలేసి రావాల్సిన పరిస్థితి. అంతెందుకు, ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్ వచ్చాక కూడా ఎవరికైనా ఓ పదివేలు అర్జెంట్‌గా పంపాలంటే అదొక ప్రహసనమే. ఆ చెల్లింపులు నిదానంగా ఎప్పటికో జరిగేవి, అవతలి వాళ్లు 'అవి మాకు అందాయ్' అనేవరకూ అదొక టెన్షన్. మరిప్పుడో... చేతిలో ఫోన్ ఉంటే చాలు, క్షణాల్లో డబ్బులు చెల్లించేయొచ్చు, ఎంత మార్పు! గతంతో పోలిస్తే ఆన్‌లైన్ చెల్లింపులని ఇంత సులభతరం చేసిన సంస్థల్లో జస్‌పే కూడా ఒకటి. అసలు ఈ సంస్థ ఏం చేస్తుందంటే... మనం ఎవరికైనా డబ్బులు పంపాలన్నా, ఏదైనా ఆర్డర్ పెట్టి డబ్బులు చెల్లించాలన్నా అందుకోసం గూగుల్‌పే, ఫోన్‌పే, అమెజాన్‌పే ఇలా మన అవసరాన్ని బట్టి ఏదో ఒక వేదికని ఎంచుకుంటాం. ఏ ప్లాట్‌ఫామ్‌ని ఎంచుకున్నా, వాటి వెనుక ఉండీ ఆ చెల్లింపులని సజావుగా నడిపించేందుకు ఒక వ్యవస్థ తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అలాంటి వ్యవస్థగా పనిచేస్తూ, యూనికార్న్ సంస్థగా ఎదిగింది జస్‌పే. ఏ చిక్కులూ లేకుండా రోజూ వివిధ సంస్థలకు చెందిన 23వేల కోట్ల రూపాయల చెల్లింపులను నిర్వహిస్తోన్న ఈ సంస్థని తమిళనాడులోని తిరుచ్చికి చెందిన విమల్ కుమార్ ప్రారంభించాడు. గిండీ ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలో కంప్యూటర్‌సైన్స్ పూర్తిచేసిన విమల్ ఆ తర్వాత మూడేళ్లపాటు ఈ- కామర్స్ దిగ్గజ సంస్థ అమెజాన్‌లో పనిచేశాడు. బ్యాంక్‌బజార్ సంస్థలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. '18 ఏళ్ల క్రితం అమెజాన్‌లోని ఫ్లెక్సిబుల్ పేమెంట్స్ సర్వీస్ విభాగంలో పనిచేస్తున్నప్పుడు ఆన్‌లైన్ చెల్లింపుల విషయంలో వినియోగదారుల నుంచి ఎన్నో ఫిర్యాదులు అందేవి. వాటికి కారణం సగానికి సగం చెల్లింపులు ఫెయిల్ అవ్వడం, లేదా చాలా నిదానంగా అవ్వడం. అప్పుడప్పుడే స్మార్ట్ ఫోన్ల వాడకం కూడా పెరుగుతోంది, ఈ-కామర్స్ సంస్థల నుంచి వస్తువులు కొనేవారి సంఖ్యా అధికమవుతోంది. కాబట్టి మొబైల్ ఫోన్ నుంచే తక్కువ సమయంలో పేమెంట్లు జరిగేలా చూడటమే నా ముందున్న సవాల్ అనుకున్నా. ఆ లక్ష్యంతోనే 2012లో బెంగళూరులో జస్‌పేని సింగిల్ ల్యాప్‌టాప్‌తో మొదలుపెట్టా. ఆన్‌లైన్ చెల్లింపులు అనేవి కేవలం చదువుకున్నవాళ్లకే అర్థమయ్యేలా కాకుండా, భవిష్యత్తులో ఒక రైతు కూడా తేలిగ్గా డబ్బులు చెల్లించాలి అనే లక్ష్యంతో నా సేవలు మొదలుపెట్టా. మొదట్లో రెడ్‌బస్, స్నాప్‌డీల్, మింత్రా వంటి సంస్థలకోసం పేమెంట్ టెక్నాలజీని అందించి విజయవంతం అయ్యా. 2016లో యూపీఐ వాడకం మొదలయ్యాక చిన్నచిన్న మొత్తాలూ ఫోన్ ద్వారా చెల్లించేవారి సంఖ్య ఎక్కువ అయ్యింది. దాంతో మా సేవల అవసరం కూడా పెరిగింది. అప్పటికి మా స్టాఫ్ ఐదుమందిమే. కానీ మా సేవలు బాగుండటంతో... అమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్ట్, గూగుల్, స్విగ్గీ, జెప్టో, బ్లింకిట్, స్నాప్‌డీల్, మేక్‌మైట్రిప్, ఎయిర్‌టెల్, బుక్‌మైషో, ఇండిగో, అగోడా, హెచ్‌ఎస్‌బీసీ వంటి దిగ్గజ సంస్థలతో పాటు- యూపీఐ, నెట్‌బ్యాంకింగ్, వాలెట్స్, కార్డుల ద్వారా సేవలు అందించే 1200 కంపెనీలు మా క్లైంట్లుగా మారాయి. మేం తయారుచేసిన పేమెంట్ టెక్నాలజీ ద్వారా ఏటా తొంబైలక్షల కోట్ల విలువైన లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయి. మా ఉద్యోగుల సంఖ్య పదిహేనొందలకి చేరిందనే విమల్‌కుమార్ పెట్టుబడులని ఆకర్షించడంలోనూ విజయవంతం అయ్యారు. ఫలితమే పదివేలకోట్ల రూపాయల విలువతో ఈమధ్యే యూనికార్న్ సంస్థగా అవతరించింది జస్‌పే.

నమ్మయాత్రీ రూపకల్పనలో...

పేమెంట్ టెక్నాలజీలో అద్భుతాలు చేస్తున్న విమల్‌కుమార్ అసలు కల టెక్నాలజీలో రాణించడం కాదంటే ఆశ్చర్యంగానే ఉంటుంది. ఎందుకంటే విమల్‌కి ముందు నుంచీ సైన్స్ అంటే ఇష్టం. ఒక గొప్ప సైంటిస్ట్ కావాలన్నది అతని కల. 'సైన్స్‌లో ఒక ప్రశ్నకు సమాధానం దొరికితే వెంటనే మరొక ప్రశ్న ఎదురుగా ఉంటుంది.... ఇలా ఎన్నో ప్రశ్నలు. కానీ కళ్ల ముందు కనిపించే సమస్యలను పరిష్కరించడానికి సైన్స్ కన్నా సాఫ్ట్‌వేర్ మేలనిపించి ఈ రంగాన్ని ఎంచుకున్నా. ప్రజలకు ఉపయోగపడే ఆవిష్కరణలు చేయాలన్న నా కల మాత్రం అలానే ఉంది. అందుకే ఎవరికీ కమిషన్ చెల్లించాల్సిన అవసరం లేకుండా ఆటోడ్రైవర్లకి మేలు జరిగేలా 'నమ్మయాత్రీ' అనే యాప్ రూపకల్పనలో సాయం చేశా. ప్రస్తుతం ఈయాప్‌తో నాలుగులక్షలమంది ఆటోడ్రైవర్లు ప్రయోజనం పొందుతున్నారు. భవిష్యత్తులో ఒకే ఒక్క క్లిక్‌తో పేమెంట్ చేసే టెక్నాలజీని తీసుకురావడమే నా లక్ష్యం' అంటున్నాడు విమల్‌కుమార్. ★



ఫ్యాషన్ మేళా!

ప్రతి వేడుకకీ ఒక్కో కొత్త ఫ్యాషన్ కావాలనుకునేవాళ్లు ఎప్పటికప్పుడు మార్కెట్లో వచ్చే ట్రెండ్స్‌ని జల్లెడ పట్టేస్తుంటారు. వాటిల్లో ఈమధ్య సందడి చేస్తూ కనిపించాయి ఇక్కడున్న రెడీమేడ్ జడలూ, డిజైనరీ టైలూ, త్రీడీ ప్రింట్ సాక్సులూ!

డిజైనరీ టై ఇది!



హల్దీ, మెహందీ వంటి సంప్రదాయ వేడుకలకు కాకుండా ఆఫీసు పార్టీలకు కాస్త మోడ్రన్‌గా హుందాగా వెళ్లాలనుకుంటూ... సాదా షర్ట్స్ లేదా ఫార్మల్ ప్యాంట్ షర్ట్ కాంబోలకూ ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ఈ రోజుల్లో మామూలే. కానీ ఆ డ్రెసింగ్ స్టైల్ కాస్త గ్రాండ్‌గానూ కనిపించాలంటే మాత్రం ఒక చిన్న టై కట్టి లుక్కు మొత్తం మార్చేయొచ్చు. గీతలూ, గళ్లతో సాదా రంగుల్లో వచ్చే టైలకు బదులు నయా మోడళ్లలో వస్తున్న ఈ డిజైనరీ టైలు అందుకు మంచి ఛాయిస్. అమ్మాయిలు వేసుకునే షర్ట్స్‌కు మ్యాచ్ అయ్యేలా సరికొత్తగా రూపొందిస్తున్నారు ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు. గులాబీ, నలుపు, నీలం, ఆకుపచ్చ, మెరూన్... తదితర రంగుల్లో వీలైనంత చిన్నగా టైలను తయారుచేసి, వాటికి అదనపు హంగులు అద్దుతూ మెరిపిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా రాళ్ల బ్రూచ్‌లూ, చెయిన్లూ, ముత్యాలూ, కుందన్లూ అతికిస్తూ కొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. దూరం నుంచే ఆకట్టుకునేలా త్రీడీ లుక్కులో పూల సోయగాల ప్రింట్లనూ జోడిస్తున్నారు. ఇంకా... ఆ పూలకు పసిడి, వెండి వన్నెలను అద్దుతూ, చీకట్లో వెలిగిపోయేలా నియాన్ రంగులతో రకరకాల డిజైన్లనూ వేస్తూ, టైకి కొత్త అందాన్ని తెచ్చేస్తున్నారు!

రెడీమేడ్ జడలొచ్చాయ్!

అతివలందరూ అన్ని సింగారాల్లో మొదటి ప్రాధాన్యం జడకే ఇస్తుంటారు. పట్టు లంగా వేసుకున్నా, చీరకట్టుకున్నా వాలుజడతో ముస్తాబవుతారు. పొట్టిజుట్టున్న అమ్మాయిలు కూడా సవరాలూ, హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్లూ పెట్టుకుని రెడీ అయిపోతారు. కానీ వాటితో జడలు అల్లుకోవాలన్నా, హెయిర్ యాక్సెసరీస్‌తో అలంకరించుకోవాలన్నా టైం పడుతుంది. దానికి వేరేవాళ్ల సాయమూ కావాల్సి ఉంటుంది. పైగా అందరికీ చక్కగా జడ వేసుకోవడం చేతకాకపోవచ్చు. ఇప్పుడు ఆ ఇబ్బందులన్నీ తీర్చుతూ రెడీమేడ్ జడలు దొరుకుతున్నాయి. మనకు నచ్చినంత పొడవుతో రకరకాల హెయిర్ స్టైళ్ల అల్లికలతో ఉంటాయివి. జుట్టు మీద వెల్‌క్రోతో అతికిస్తూ కవర్ చేసుకుంటే చాలు, అచ్చంగా మీ జడలా కనిపించేస్తుంది. పిన్నులూ, క్లిప్పులూ, పూలూ, హెయిర్ జ్యువెలరీలతో ఉండే వీటిని క్షణాల్లో తలకు పెట్టుకోవచ్చు. కావాలంటే మన వెంట్రుకల రంగుకు నప్పే రెడీమేడ్ జడల్నీ ప్రత్యేకంగా తయారుచేయించుకోవచ్చు. ఫంక్షన్‌కి త్వరగా వెళ్లాలనుకున్నా, సొంతంగా తయారవ్వాలన్నా ఈ జడలు భలేగా ఉపయోగపడతాయి.



పార్టీవేర్ సాక్సులు!

పాదాలకు రక్షణగా అన్నిసార్లూ చెప్పుల్ని వేసుకోలేం. గుళ్లకు వెళ్లినప్పుడూ, ఇంట్లో ఉన్నప్పుడూ, కొన్ని వేడుకల్లోనూ చెప్పులతో అస్సలు తిరగలేం. ఇదిగో అలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లోనే కొంతమంది సాక్సులు ధరిస్తుంటారు. మరైతే ఆ సాక్సులు సాదాసీదాగా ఉంటే ఏం బాగుంటుంది? చూడచక్కని డిజైన్లతో పాదాలకు ఫ్యాషన్ లుక్కు తెస్తే అదిరిపోతుంది కదా! ఆ ఆలోచనతోనే ఈ నయా సాక్సుల్ని తెచ్చారు డిజైనర్లు. పూలతల డిజైన్లే కాదు... ట్రెండీ ఫుట్‌వేర్‌లా, చక్కటి జ్యువెలరీలా... త్రీడీ లుక్కుతో మాయ చేస్తాయి ఈ కొత్త రకం సాక్సులు. అంతేకాదు... గ్లోయింగ్ సాక్సుల్ని అదాటున చూస్తే... నిజంగా వీటిపైన సన్నని వైర్లూ, చిన్నచిన్న బల్బులూ అమర్చారా అన్నట్టుగా కనిపిస్తాయి. వీటితో పాటు నియాన్ రంగుల్లో తయారుచేసిన వెరైటీలూ- చీకట్లో వెలిగిపోతూ పార్టీకి కొత్త లుక్కును తెస్తాయి. దూరం నుంచి చూస్తే చెప్పులు వేసుకున్నట్లుగా భలేగా ఉంటాయి కొన్ని డిజైన్లు. సాక్సుల మీద కనిపించే మెటల్‌స్ట్రాప్స్, పట్టీలూ, రంగుల రాళ్లూ, నెయిల్ పాలిష్ వేసిన పాదాలా బొమ్మల్లాంటివన్నీ త్రీడీ రూపంలో ప్రింటు చేసినవే. ప్రత్యేక వేడుకల్లో సాక్సులు వేసుకోవాల్సి వస్తే వీటిని ట్రై చేయొచ్చు. 'అరె, సాక్సులా... చెప్పులనుకున్నా' అంటూ చూసినవారంతా ఆశ్చర్యపోతుంటారు!







శివతత్త్వ రాశి... కాశీ!

పరమశివుడు ఓ నగరంగా ఆవిర్భవిస్తే... అది కాశీ క్షేత్రమే అవుతుంది. ఆ మహాశ్మశానం లయకారుడి క్రీడాస్థలి! ప్రపంచ నాగరికతలు పురుడుపోసుకోక ముందే... ఇక్కడ సనాతన సంస్కృతి పరిఢవిల్లింది. భక్తి, ముక్తి, భుక్తి... ఎవరు ఏ కారణంతో వెళ్లినా ప్రేమగా అక్కున చేర్చుకుంటుంది ఆ ఆధ్యాత్మిక రాజధాని. మొత్తంగా, శివతత్వ తేజోరాశి... కాశీ!



అదిగో శివుడు! అతనే భవుడు! గర్భాలయంలో జ్యోతిర్లింగమై భస్మాభిషేకం స్వీకరిస్తున్నాడు, గంగాతీరంలో అఘోరరూపుడై సాధుసంతులకు ఆత్మజ్ఞానం బోధిస్తున్నాడు. హరిశ్చంద్ర ఘాట్‌లో మృత్యుంజయుడై కొన ఊపిరితో కొట్టుమిట్టాడుతున్న ప్రాణులకు తారకమంత్రం ఉపదేశిస్తున్నాడు. అయినా, ముక్కంటి లేనిదెక్కడ? ఇక్కడి మట్టిలో, గాలిలో, నీటిలో, నిప్పులో తానూ ఓ భాగమై వర్ధిల్లుతున్నాడు. కాశీలో అంతా శివమయమే. 'రుద్రావాసం' అంటే అదే!

తూర్పున గంగానది నుంచి పడమర భీమచండి వరకూ, దక్షిణంలో కర్దమేశ్వర క్షేత్రం నుంచి ఉత్తరాన శివపూర్ కపిలధార వరకూ... కాశీనగర పంచక్రోశి సరిహద్దులు. విశ్వేశ్వరుడి అంతరగృహం... దీనికి అంతరాత్మ. 'శ్రీకాశీ నగరాధిరాజ్య పదవీసింహాసనాధ్యాసి... లోకైక గ్రామణి... విశ్వనాథుడు... విశాలాక్షి మనోభర్త' అంటూ కాశీఖండంలో పరమేశ్వరుడిని పరిచయం చేస్తాడు శ్రీనాథ కవిసార్వభౌముడు. కాశతే ఇతి కాశీ... సర్వకాల సర్వావస్థల్లో మహోజ్వలంగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది కాబట్టి, ఈ నగరానికి 'కాశీ' అనే పేరు సార్థకమైంది.

ఇక్కడ గంగకు రెండు నదీ సంగమ స్థానాలు... ఒకటి వరణ, మరొకటి అసి. అలా 'వారణాసి' అనే పేరూ స్థిరపడింది. తెల్లదొరల ఆనవాలు... 'బెనారస్'. ఆదిభిక్షువు అనంతతత్వానికి ఆనవాళ్లుగా అడుగడుగునా తారసపడే శివలింగాలు... దేవ, రుషి, మునిగణ ప్రతిష్ఠితాలు. బ్రహ్మ వైవర్త, నారద, అగ్ని, మత్స్య, లింగ, పద్మ, కూర్మాది పురాణాలు కాశీని పుణ్యరాశిగా అభివర్ణించాయి. కాలభైరవుడు ఈ క్షేత్ర పాలకుడు, భక్తులు 'కొత్వాల్ సాబ్' అని ప్రేమగా పిలుస్తారు.

వారణాసి యుగయుగాల నగరం. సత్యయుగంలో త్రిశూలంలా, త్రేతాయుగంలో చక్రంలా, ద్వాపరయుగంలో రథాకారంలో ఉండేదని పురాణ ప్రస్తావన. కలియుగం నాటికి శంఖాకృతిని ధరించిందని చెబుతారు. ప్రళయకాలంలోనూ కాశీ సురక్షితంగా ఉంది. శివుడి త్రిశూలాన్ని ముక్కాలిపీటలా మార్చుకుని... ఆ మొనల మీద మహా దర్జాగా కూర్చుంది. 'త్రికంటక విరాజితం' అనే పేరు అలా వచ్చిందే. కాశీ సరిహద్దుల్లోకి ప్రవేశించగానే... పరమ నాస్తికులకైనా సరే, జడత్వం వదిలిపోతుంది. శివత్వం ఆవహిస్తుంది. మనసు భవబంధాలను తెంచుకున్నంతగా తేలికపడిపోతుంది. ఏ తపస్సులూ చేయకపోయినా, ఏ యాగాలూ చేపట్టక పోయినా... కాశీ యాత్రికులకు అనుభవంలోకి వచ్చే 'క్షేత్ర సన్యాసం' ఇది. నా రుద్రో రుద్రమర్చయేత్... శివుడిని అర్చించాలంటే, నువ్వూ శివుడివై పోవాలంటుంది మహన్యాస వాక్యం. మనిషి మహాదేవుడిగా మారిపోయే పరిణామ క్రియ... కాశీలో మహావేగంగా జరుగుతుంది.

అర్ధనారీశ్వరం...

శివతత్వసారమైన అర్ధనారీశ్వరతత్వం... కాశీ స్వరూప స్వభావాల్లో నిబిడీకృతం. పేరుకు విశ్వనాథ క్షేత్రమే అయినా, భక్తజనుల ఆలన-పాలనలో మాత్రం ఉమామహేశ్వరులు సమ భాగస్వాములు. ఆమె భుక్తినిస్తుంది, అతను ముక్తినిస్తాడు. కాశీలో మనిషి బతికినన్నాళ్లూ అన్నపూర్ణమ్మదే భారం. జీవికి అంతిమ ఘడియలు సమీపించగానే... మృత్యుంజయుడు బాధ్యత తీసుకుంటాడు. కాబట్టే, కాశీ పౌరుల ఇహ-పరాలకు ఏ లోటూ ఉండదని అంటారు. 'అమ్మవారే వచ్చి వడ్డించే వరకూ అన్నం ముట్టుకోం' అని హఠం చేసే హఠ యోగులూ కనిపిస్తారిక్కడ. అలాంటి జగమొండి బిడ్డల కోసం జగదంబ పళ్లెం



నిండా పంచభక్ష్యాలతో తరలి వెళ్తుంది. పూర్వం, నేపాల్ నుంచి వచ్చిన శివానంద స్వామి అమ్మవారి సాక్షాత్కారం కోసం కఠోర ఉపవాస దీక్ష చేశాడట. ఆ సంగతి తెలిసి అన్నపూర్ణాదేవి కదిలిపోయి, కరిగిపోయి... పదహారేళ్ల పడుచు రూపంలో భోజనం తీసుకెళ్లిందట. 'నువ్వు నువ్వే అని నేనెలా నమ్మాలి తల్లీ?' అంటూ శివానందుడు ఎంగిలిపడకుండా మొండికేసేసరికి, నిజరూప దర్శనం ఇచ్చిందట. అదే ఆ యోగికి ఆఖరి భోజనం. అప్పటి నుంచీ ఆకలిదప్పులకు అతీతమైన అత్యున్నత స్థితికి వెళ్లిపోయాడు. నూట ఇరవై ఏళ్ల నిండు జీవితం గడిపాక శివైక్యం పొందాడు. కాశీకి వచ్చిన చిట్టచివరి యాత్రికుడు సైతం కడుపునింపుకున్నాకే, అన్నపూర్ణాదేవి విశ్వనాథుడికి అరిటాకు వేస్తుందని స్కాందపురాణం చెబుతోంది. ఈ క్షేత్రంలో మహేశ్వరి... అన్నపూర్ణగా, భవానిగా, దుర్గగా అనేక రూపాల్లో పూజలు అందుకుంటోంది. ఒకప్పుడు కాశీ గొప్ప శక్తి స్థలం కూడా. అరవై ఎనిమిది పీఠాలతో అలరారేది. కాబట్టే, ఆదిశంకరులు ఓ సందర్భంలో జగజ్జననిని 'కాశీపురాధీశ్వరీ!' అని సంబోధించారు.

అంతా శివమయమే!

శివోదాతా, శివోభోక్తా, శివస్సర్వం ఇదం జగత్... ఇచ్చేవాడు శివుడే, పుచ్చుకునేవాడు శివుడే, ఇచ్చిపుచ్చుకునే ప్రక్రియకు సాక్ష్యమూ శివుడే! ఆయన గొప్పదాత. మార్కండేయుడికి అమరత్వాన్ని ప్రసాదించాడు. అర్జునుడికి పాశుపతాన్ని బహూకరించాడు. బాలుడైన ఉపమన్యుడికి ఏకంగా పాల సముద్రాన్నే రాసిచ్చాడు. బోళాశంకరుడు కాదన్నదెప్పుడూ, లేదన్నదెవరికీ? కాశీ నగరం కూడా తన యజమాని సద్గుణాలనే పుణికిపుచ్చుకుంది. వచ్చినవారికి వచ్చినట్టు భక్తి-జ్ఞాన-వైరాగ్య-మోక్షాలను ప్రసాదిస్తూనే ఉంది. "ఈమధ్యే నేను నా ఇరవై ఏళ్ల కూతురితో కాశీకి వెళ్లాను. ఇరుకిరుకు వీధులూ, అపరిశుభ్రమైన పరిసరాలూ చూసి తను మొదట మొహం చిట్లించింది. గంగాస్నానం, విశ్వేశ్వర దర్శనం తర్వాత మనసు క్రమంగా మారిపోయింది. కాశీని ప్రేమించడం మొదలుపెట్టింది. తిరుగుప్రయాణం సమయానికి 'ఐ లవ్ కాశీ. మళ్లీ ఎప్పుడు వద్దాం మమ్మీ!' అని అడిగింది. నాకెంత సంతోషంగా అనిపించిందో!" అంటూ ఓ యాత్రా రచయిత్రి ఫేస్‌బుక్‌లో పంచుకున్న అనుభవం ఆ క్షేత్ర మహత్తును చెప్పకనే చెబుతుంది. ఆదిశంకరులైతే, వారణాసిలో కాలుపెట్టగానే... తండ్రి ఒడికి చేరిన బిడ్డలా తబ్బిబ్బయిపోయారు. ఆశువుగా 'కాశీ పంచకం' అల్లేశారు. గంగాస్నానానికి వెళ్తున్నప్పుడు, ఓ వృద్ధుడు వ్యాకరణ సూత్రాలతో కుస్తీ పడుతున్న తీరుకు జాలిపడి, 'భజగోవింద స్తోత్రం' రూపంలో కర్తవ్యాన్ని బోధించారు. మణికర్ణికా మార్గంలో తారసపడిన చండాలుడు 'తప్పుకోమన్నది నన్నా, నా ఆత్మనా?' అని ప్రశ్నించినప్పుడు, శంకరులకు పరిపూర్ణమైన అద్వైత స్థితి అనుభవంలోకి వచ్చింది. ఇలా, అనేక సందర్భాల్లో దక్షిణామూర్తి ప్రతినిధిగా సాధకులకు కర్తవ్యదీక్షను ఉపదేశించింది కాశీ. శివతత్వంలో నిర్మోహత్వమూ ఓ భాగమే. కాశీయాత్ర మనిషిలోని మోహపు పొరల్ని తొలగిస్తుంది. యాత్రికులు ఆ క్షేత్రంలో కాయో, పండో వదిలిపెట్టి వెళ్లాలన్నది నియమం. నిజానికి మనం వదులుకోవాల్సింది... కాయం మీద మమకారాన్నీ, ఫలాపేక్ష మీద ఆసక్తినీ!

కాశీలోని సందుగొందులు రణక్షేత్రంలో పద్మవ్యూహాన్ని తలపిస్తాయి, పాదచారిని తికమకపెడతాయి. ఓపట్టాన గమ్యాన్ని చేరుకోలేం. 'కాశీలో వెళ్లిన తోవను గుర్తుపెట్టుకోవడం కంటే, శతావధానం చేయడమే సులభం' అనేవారట చెళ్లపిళ్ల వేంకటశాస్త్రి. ఆమాటకొస్తే, శివపథమూ ఆ ఇరుకిరుకు వీధులంత సంక్లిష్టమైందే. మనలోని అరిషడ్వర్గాలు ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అవరోధాలు సృష్టిస్తుంటాయి. పరమేశ్వరుడూ పరీక్షలు పెడుతుంటాడు. అవన్నీ దాటుకెళ్తేనే... పరమాత్మ సాక్షాత్కారం. ఆ ప్రయాణంలో పంచాక్షరి ఓ దిక్సూచి!

గంగాతీరం...

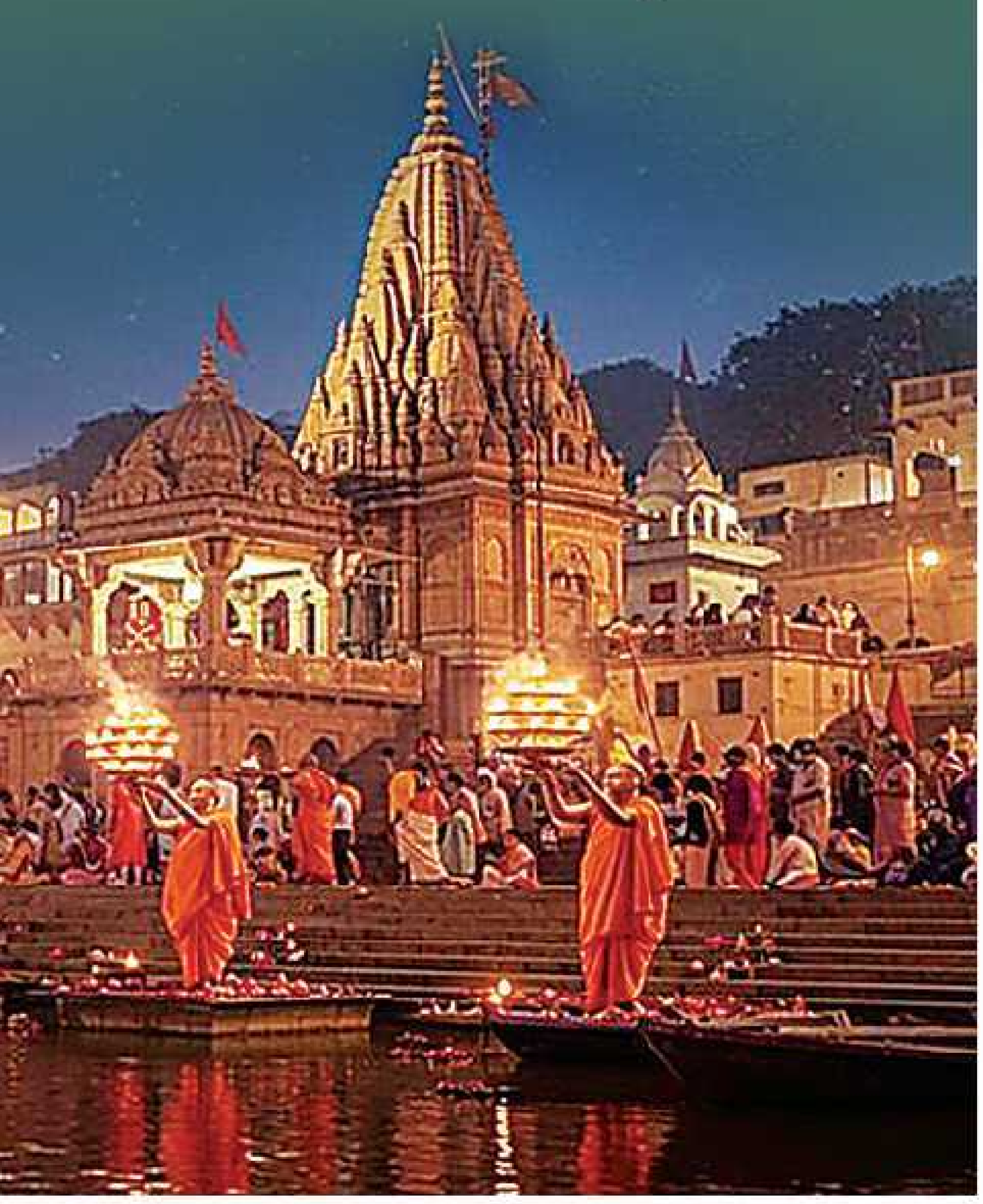
కాశీక్షేత్ర అధికారిక తీర్థం, ప్రవహించే పరబ్రహ్మం... గంగ! ఆ ఉత్తరవాహిని అర్ధచంద్రాకారంలో వారణాసికి కంఠహారమైంది. ఇక్కడ మూడు మునకలేసినా... ముల్లోకాల్లోని దివ్యక్షేత్రాలనూ దర్శించుకున్నంత ఫలమని చెబుతారు. దాదాపు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల మేర, కాశీని ఆనుకుని ప్రవహిస్తుంది గంగ. ఆ పుణ్యనది ఒడ్డున ఎనభై పైచిలుకు స్నాన వాటికలు వెలిశాయి. ఒక్కో ఘట్టానిది ఓ పురాణ నేపథ్యం. మణికర్ణికా ఘాట్ గంగానది కంటే ముందే పుట్టిందని ఐతిహ్యం. మహావిష్ణువు తన సుదర్శన చక్రంతో ఓ చెలమను తవ్వుతుండగా, స్వామి చెవిపోగు అందులో పడిపోయింది. అందుకే ఆ పేరు వచ్చిందని చెబుతారు. చంచల స్వభావి అయిన శివుడిని ఎలాగైనా కాశీలోనే కట్టిపడేయాలనే ఉద్దేశంతో పార్వతీదేవి తన కర్ణ కుండలాన్ని ఇక్కడ దాచిపెట్టి, ఏమీ ఎరుగనట్టు వెతికి తీసుకురమ్మని వేడుకుందట. మహామాయ ప్రభావంతో ఆ ఆభరణం ఇప్పటికీ శివుని కంట పడనేలేదట. భగీరథ ప్రయత్నంతో గంగావతరణం జరిగాక... సరిగ్గా ఈ మార్గంలోనే ప్రవహించిన జాహ్నవి తన పుట్టుకను సార్థకం చేసుకుంది. సత్యవ్రతుడైన హరిశ్చంద్రుడు కాపరిగా పనిచేసిన ప్రాంతం... హరిశ్చంద్ర ఘాట్. చతుర్ముఖ బ్రహ్మ పది అశ్వమేధ యాగాలు చేసిన చోటు... దశాశ్వమేధ ఘాట్. దుర్గాదేవి

తెలుగు కాశీ

తెలుగువారు జన్మతః శివదీక్షాపరులు. నమకచమకాలు మనవాళ్ల నాలుకల మీద నాట్యం చేస్తుంటాయి. పారవశ్యంతో శివతాండవ స్తోత్రం అందుకుంటే ఆదియోగి నటరాజుగా మారిపోవడం ఖాయం. పూర్వం కాశీ పాండాలు తెలుగు పండితులు కనిపించగానే సగౌరవంగా దారి ఇచ్చేవారట. అప్పట్లో మన సరస్వతీపుత్రుల చదువుల మజిలీ కూడా ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని కాశీ నగరమే. స్నాతకోత్సవం తర్వాత, విశ్వేశ్వరుడిని వదిలిరాలేక అక్కడే స్థిరపడ్డారు కొంతమంది. మానవల్లి గంగాధరశాస్త్రి అందులో ఒకరు. ఆయనకు నడిచే సనాతన ధర్మమని పేరు. బ్రిటిష్‌వారికి ఏ సందేహం వచ్చినా గంగాధరశాస్త్రి ముందు వాలిపోయేవారు. దండిభొట్ల విశ్వనాథశాస్త్రిని అపర విశ్వనాథుడని పిలిచేవారు. జర్మనీ పండితులు ఆయన దగ్గర అథర్వణ వేదం నేర్చుకున్నారట. కాశీ విశ్వవిద్యాలయ వ్యవస్థాపకులు మదనమోహన్ మాలవీయకు అత్యంత సన్నిహితులు వెంపటి నాగభూషణం.



ఇప్పటికీ అక్కడ తెలుగువారి ఇంటిపేర్లతో అనేక వీధులు కనిపిస్తాయి. తెలుగు సాహిత్యంలో కాశీ స్థానం ఎంతో గొప్పది. శ్రీనాథుడి కాశీఖండం సుప్రసిద్ధం. ఏనుగుల వీరాస్వామి 'కాశీ యాత్ర చరిత్ర' తొలి తెలుగు యాత్రా సాహిత్యం. విజయనగర సంస్థానాధీశులకు కాశీ విశ్వనాథుడంటే మహాభక్తి. నారాయణ గజపతి దాదాపు నలభై ఏళ్లు కాశీలోనే గడిపారు, అక్కడే మరణించారు. సర్ విజ్జీగా సుప్రసిద్ధులైన విజయానంద గజపతి ఏకంగా కాశీ పౌరసత్వం తీసుకున్నారు. విజయనగర పాలకుల పేరుతో ఇప్పటికీ అక్కడ ఓ ఘాట్ ఉంది. ఎంతోకొంత ప్రశస్తి ఉన్న ప్రతి క్షేత్రాన్నీ 'దక్షిణ కాశి'గా పిలుచుకుని మురిసిపోతారు తెలుగు ప్రజలు.



శుంభ-నిశుంభులను వధించిన స్థలం... అస్సీ ఘాట్. పరమశివుడు 'రామచరిత మానస్' రచించమంటూ తులసీదాస్‌ను ఆదేశించిన ప్రదేశం... తులసీ ఘాట్. దశాశ్వమేధ ఘాట్‌లో సురగంగకు హారతులెత్తే కమనీయ దృశ్యాన్ని తిలకించి, పులకించేందుకు సకల దేవతలూ తరలివస్తారని క్షేత్ర పురాణం.

మహాశ్మశానం...

కాశీలో మరణం ఓ యోగం, భోగం. భవరోగ విముక్తి మార్గం. అవసాన దశకు చేరుకున్న ప్రాణుల సమక్షంలో శివగణమంతా వాలిపోతుంది. ఆ జీవి ఉక్కపోతకు గురికాకుండా, అమ్మవారు తన చీర కొంగును విసనకర్రలా వీస్తుంటారు. దుండి గణపతి తన తొండంతో గంగాజలాన్ని చిలకరిస్తూ మనసుకు హాయినిస్తాడు. భృంగి స్వహస్తాలతో నుదుట విభూతి దిద్ది... మరణ భీతిని పోగొడతాడు. కాలభైరవుడు 'భైరవ దండన' శిక్షను రద్దు చేస్తున్నట్టు ప్రకటిస్తాడు. విశ్వనాథుడు తారకేశ్వరుడి హోదాలో కుడిచెవిలో తారక మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తాడు. అందుకే, కాశీలో పరమపదించడం అంటే... నేరుగా పరమపదాన్ని చేరుకోవడమేనంటారు. ఆ భరోసా వల్లే కావచ్చు, కాశీవాసులకు మృత్యుభయం ఉండదు. అక్కడ శవదర్శనం కూడా శివదర్శనమంత మంగళకరమే. అంతిమ యాత్రలు ఎదురుపడినప్పుడు, 'కాశీ విశ్వనాథాయ నమః' అంటూ చేతులు జోడిస్తారు. స్థానిక దహన వాటికల్లోని బూడిదతో విశ్వేశ్వరుడికి భస్మాభిషేకం జరుగుతుంది. కాశీలో దుఃఖానికి చోటే లేదు. అందుకే, వారణాసిని ఆనందవనం, ఆనందపురి అనీ పిలుస్తారు. సృష్టి అంతంలో బ్రహ్మాండాలన్నీ ఇక్కడే లీనమైపోతాయి కాబట్టే, మహాశ్మశానమనే పేరు వచ్చింది.

'సహన' కాశీ....

కన్నప్పకు తప్పలేదు. సిరియాళుడిని వదల్లేదు. అల్లమ ప్రభువూ తప్పించుకోలేదు. ఆ మహాభక్తులంతా అనేకానేక కఠిన పరీక్షలను గెలిచినవారే. పరమశివుడి నిజ నివాసమైన కాశీ క్షేత్రానికి కూడా కాలప్రవాహంలో సంక్షోభాలూ సవాళ్లూ ఎదురయ్యాయి. కుతుబుద్దీన్ ఐబక్, అల్లావుద్దీన్ ఖిల్జీ, షాజహాన్, ఔరంగజేబు... ఇలా ఎంతోమంది పాలకులు కక్షగట్టినట్టు ప్రవర్తించారు. ముష్కర మూకలతో దాడులు చేసి ఆలయ సంపదల్ని కొల్లగొట్టారు. భారీ నిర్మాణాలను ధ్వంసం చేశారు. అయినా, కాశీ బెదరలేదు. ఆ శిధిలాల మధ్యలోంచే సరికొత్తగా అవతరించింది. మహారాణి అహల్యాబాయి... విశ్వేశ్వరుడిని పునఃప్రతిష్ఠించి పూజాదికాలు పునరుద్ధరించారు. కాశీ ఎప్పుడూ గతాన్ని మనసులో పెట్టుకోలేదు. మనుషుల్ని వేరుచేసి చూడలేదు. బోళాశంకరుడిలానే అందర్నీ ఆదరిస్తూ ఉంది. ఓ సందర్భంలో, తెలుగువారైన జగన్నాథ పండితరాయలు పరమత వనితను వివాహం చేసుకోవడంతో... కాశీ పండితులు ఆయన్ని దర్శనానికి అనుమతించలేదు. దీంతో ఆ శివభక్తుడు మణికర్ణికా ఘట్టం దగ్గర నిలబడి... 'గంగాలహరి'ని ఆశువుగా చెప్పాడు. యాభైరెండు స్తోత్రాలు పూర్తయ్యేసరికి... గంగ ఉప్పొంగి కింది నుంచీ యాభై రెండో మెట్టు వరకూ వచ్చేసింది. గంగమ్మ మెచ్చాక జంగమదేవుడు కాదనగలడా? పూర్ణకుంభంతో స్వాగతించారు పూజారులు. భస్మాసుర, రావణాసురులకే మోక్షాన్ని ప్రసాదించిన దొడ్డ మనసు ఆయనది! సామాన్య మానవులను మాత్రం క్షమించి వదిలేయకుండా ఉంటాడా!

కరుణాకటాక్షాలు

కాశీ వేదాలంత ప్రాచీనం. అపౌరుషేయాల్లో ఈ నగర ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. రామాయణ భారతాలైతే సరేసరి! వనవాస సమయంలో... సీతారాములు ఇక్కడ శివలింగాన్ని ప్రతిష్ఠించారు. పాండవులు శివదర్శనం చేసుకున్నారు. సాందీపని మహర్షి సమక్షంలో కృష్ణుడు విద్యలు అభ్యసించిందీ ఇక్కడే. గజాసుర సంహారం కాశీ నగరంలోనే జరిగిందని అంటారు. 'ఈ అవిముక్త క్షేత్రంలో ప్రాణం విడిచిన కారణంగా, నీ శరీరం శిలాకృతిని ధరిస్తుంది. కృత్తివాసేశ్వర లింగమై పూజలు అందుకుంటుంది' అని అంతిమ ఘడియల్లో ఉన్న ఆ రాక్షసుడికి వరమిచ్చాడట శివుడు. ఇప్పటికీ, చైత్ర పౌర్ణమికి కృత్తివాసేశ్వరుడికి ఘనంగా ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. వేదవ్యాసుడు కూడా కాశీ పౌరుడే. ఆ మహర్షిలోని సహనగుణాన్ని పరీక్షించేందుకు ... వరుసగా మూడురోజులు ఎక్కడా భిక్ష లభించకుండా కట్టడి చేశాడు మహాశివుడు. క్షుద్బాధ వల్ల వ్యాసుడిలో మంచిచెడుల విచక్షణ తగ్గిపోయింది. చేతిలోని భిక్షాపాత్రను నేలకేసి కొట్టి కాశీని శపించబోయాడు. అంతలోనే అన్నపూర్ణమ్మ వచ్చి... కడుపునిండా భోజనం పెట్టి శాంతింపజేసింది. శివుడు మాత్రం కాశీ ద్వేషం మహాపరాధమంటూ కృష్ణ ద్వైపాయనుడికి నగర బహిష్కార దండన విధించాడు. భారమైన హృదయంతో నిష్క్రమించి, గంగకు ఆవలి ఒడ్డున ఆవాసం ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు ఆ అష్టాదశ పురాణకర్త. తెలుగువాడైన త్రైలింగ స్వామికి శివానుగ్రహం లభించిన చోటు కూడా ఇదే. ఆ సిద్ధపురుషుడు తొలి యాభై ఏళ్లూ ఆంధ్రదేశంలో, మిగతా నూటయాభై ఏళ్లూ కాశీలో... మొత్తం రెండొందల సంవత్సరాలు జీవించాడని అంటారు. రామకృష్ణ పరమహంస ఆయనను 'సచల విశ్వనాథుడు' అని కీర్తించేవాడట.

★ ★ ★

కాశీ శ్మశానమో, మహాశ్మశానమో కాదు... 'జన్మస్థలి... మహాజన్మస్థలి'. ఇక్కడ తొమ్మిది రోజులైనా బసచేయాలనే నియమమూ యాదృచ్ఛికం కాదు. నవరాత్రులూ ఆ జీవి ఆధ్యాత్మిక పునర్జన్మలో నవమాసాలతో సమానం. తిరుగు ప్రయాణం సమయానికి... అతనిలోని అహాలన్నీ హరిశ్చంద్రఘాట్‌లోని శవాల్లా కాలి బూడిదైపోతాయి. గర్భాలయంలోని జ్యోతిర్లింగం గుండె గుడిలోనూ ప్రతిష్ఠితమై ఉంటుంది. భక్తిపారవశ్యంలో ఉద్వేగజలాలు... గంగలా కళ్లలోంచి పొంగుకొస్తుంటాయి. ఇక నుంచీ అతను నడయాడే కాశీనగరం! ★

కేరళలోని ఎర్నాకుళం దగ్గర చిన్న పల్లె. అక్కడో బడి. అందులోని హైస్కూలు విద్యార్థులే ఓ ఉచిత 'మీ సేవా' కేంద్రాన్ని నడుపుతున్నారు. అందులో పెద్ద ఆశ్చర్యం లేదుకానీ... అందుక్కావాల్సిన సాఫ్ట్‌వేర్‌లన్నీ ఆ విద్యార్థులు తయారుచేసుకున్నవి కావడమే ఇక్కడ విశేషం! ఈ గ్రామంలోనే కాదు కేరళలోని పలు సర్కారు బడుల్లోని విద్యార్థులు ఇప్పటికే ఏఐ రేసింగ్ గేమ్స్‌ని సృష్టిస్తున్నారు... సొంత ఆపరేషన్ సిస్టమ్(ఓఎస్)లనీ తయారుచేస్తున్నారు. ఇలా 'లిటిల్ కైట్స్' పేరుతో ఐటీ విప్లవాన్నే సృష్టిస్తున్నారు!



'లిటిల్ కైట్స్'... ఎగురుతున్నాయహో!





రోబోటిక్స్... ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్... చాలా రాష్ట్రాల్లో కార్పొరేట్ స్కూళ్లలో మాత్రమే వీటిపైన శిక్షణ అందిస్తున్నారు. మామూలు ప్రైవేటు స్కూళ్లు ఇంకా వాటిదాకా రాలేదు. ప్రభుత్వ స్కూళ్లలో అసలు ఆ ఊసే లేదు. అలాంటిది, దేశంలోనే తొలిసారి కేరళ రాష్ట్రం రోబోటిక్స్ పాఠాలని పదో తరగతిలో తప్పనిసరి చేసింది. దాంతో, ఈ విద్యాసంవత్సరం సుమారు నాలుగున్నర లక్షలమంది ఈ సబ్జెక్టుపైన పబ్లిక్ పరీక్షలు రాయబోతున్నారు! మనదేశంలోని విద్యారంగంలో ఇదో సంచలనమేనని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే పలు రాష్ట్రాల పదో తరగతి సిలబస్‌లో కంప్యూటర్ సైన్స్ ఇంకా ప్రత్యేక సబ్జెక్టు కూడా కాలేదు మరి! నిజానికి వచ్చే నెలలో కేరళ విద్యార్థులు రాయబోతున్న రోబోటిక్స్ పరీక్షలూ, చేయబోతున్న ప్రాక్టికల్సూ వాళ్లకి మంచి నీళ్లప్రాయమంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే, వాళ్లు ఇప్పటికే పరీక్షలకి మించి... రోజువారీ ఉపయోగానికి అవసరమైన ఎన్నో వస్తువుల్ని ఇట్టే తయారుచేస్తున్నారు. ఆ మధ్య 'ఆటోమేటిక్ ట్రాఫిక్ సిగ్నళ్ల'ని రూపొందించారు అక్కడి ఓ సర్కారు బడికి చెందిన గడుగ్గాయిలు. మరో హైస్కూలువాళ్లు పంచాయతీల విద్యుత్తు వాడకాన్ని ఆదా చేసేలా ఏఐ స్ట్రీట్‌లైట్‌లని రూపొందించారు. ఇవే కాదు... పదో తరగతిలోనే ఏఐ యానిమేషన్ గేమ్స్‌ని తయారుచేసిన విద్యార్థులున్నారు. 'లిమిట్‌లెస్ ఓఎస్' పేరుతో సొంత ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్‌ని ఆవిష్కరించిన బాలమేధావులూ కనిపిస్తారు.

వీటికి తోడు, ప్రతి బడిలోనూ విద్యార్థులే ఈ-మేగజైన్‌లు నడుపుతున్నారు. ప్రతి స్కూలుకీ ఓ వికీ పేజీని తయారుచేసి వాళ్లే ఎడిట్ చేస్తున్నారు. నిజానికి, ఈ విద్యార్థులందరూ ఆయా స్కూళ్లలోని 'లిటిల్ కైట్స్' క్లబ్బుల సభ్యులు. మన దగ్గర ఎన్‌సీసీ, ఎన్ఎస్ఎస్- లాగే కేరళలో ఏర్పాటుచేసిన విద్యార్థి ఐటీ క్లబ్బులివి. కేరళ ఇంత ధైర్యంగా రోబోటిక్స్‌ని పదో తరగతి పరీక్షల్లో భాగం చేసిందంటే దానికి వెన్నెముకగా నిలిచింది ఈ లిటిల్ కైట్స్ నెట్‌వర్కే అని చెప్పాలి!

ఫిన్‌లాండ్‌కీ స్ఫూర్తి!

ఉబుంటు... ఇదో ఓపెన్ సోర్స్ సాఫ్ట్‌వేర్. ఎమ్మెస్ ఆఫీస్‌లాగా, ఐఓఎస్‌లాగా, ఆండ్రాయిడ్‌లాగా ఇది కూడా ఓ ఆపరేటింగ్ సిస్టమే... కానీ, దీన్ని ఎవరైనా ఉచితంగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. అందులో కావాల్సినన్ని మార్పులు చేసి సమాజానికి పంచొచ్చు. ఉబుంటు... లక్ష్యం కూడా అదే. ఆ ఆఫ్రికన్ పదానికి అర్థం కూడా 'సమాజం లేక మనం లేము' అనేనట! అందుకేనేమో... కమ్యూనిజం ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న కేరళ రాష్ట్రం ఉబుంటు తరహా సాఫ్ట్‌వేర్‌లనే తమ విద్యార్థులకి చేరువ చేసింది. వాటితో- 2004లోనే అక్కడి బడుల్లో ఐటీ పాఠాల్ని నేర్పించడం మొదలుపెట్టింది. ఇందుకోసం కేరళ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అండ్ టెక్నాలజీ ఫర్ ఎడ్యుకేషన్(కైట్) అనే సంస్థని రూపొందించింది. దాని ద్వారా 2007 నుంచీ అక్కడి బడుల్లో ఐటీ క్లబ్‌లని ఏర్పాటుచేసింది. ఇందుకోసం ఉబుంటుతోపాటూ లీబ్రాఆఫీస్, ఆర్డ్వినో వంటి పైసా ఖర్చులేని ఫ్రీ అండ్ ఓపెన్ సోర్స్ సాఫ్ట్‌వేర్స్(ఫాస్)నే ఎంచుకుంది. బహుళజాతి సంస్థలకి చెందిన (ప్రొప్రైటరీ) సాఫ్ట్‌వేర్‌లని తీసుకుంటే అయ్యే కోట్ల రూపాయల ఖర్చుని... ప్రతి ప్రభుత్వ బడిలోనూ కంప్యూటర్ ల్యాబుల ఏర్పాటుకి వాడుకుంది! 2018లో ఈ స్కూల్ ఐటీ క్లబ్బులకి 'లిటిల్ కైట్స్' అని పేరుపెట్టింది. ఎనిమిదో తరగతిలో అందులో చేరిన విద్యార్థులకి రెండేళ్లపాటు యానిమేషన్, ప్రోగ్రామింగ్, ఈ-కామర్స్, ఈ-గవర్నెన్స్, ఏఐలపైన శిక్షణ ఇవ్వడం మొదలుపెట్టింది. వాటి ద్వారా విద్యార్థుల చేత సమాజానికి ఉపయోగపడే ఆవిష్కరణల్ని చేయిస్తోంది. కేరళ తీసుకొచ్చిన ఈ 'లిటిల్ కైట్స్' విధానంపైన 2023లో యూనిసెఫ్ సంస్థ సమగ్ర అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఇది మన దేశంలోని మిగతా రాష్ట్రాలే కాదు, ప్రపంచమంతా అనుసరించదగ్గ విధానమంటూ ప్రశంసించింది. కేరళ ఇలా ఫ్రీ సాఫ్ట్‌వేర్‌లని వాడటం ద్వారా మూడువేల కోట్ల రూపాయలు ఆదా చేసి... బడుల తీరుతెన్నుల్ని మార్చేసిందంటూ అభినందించింది. ఆ నివేదిక చూసి ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ పాఠశాల విద్యావిధానం ఉన్న ఫిన్‌లాండ్ దేశం కూడా... ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తామని ప్రకటించడం విశేషం!

లిటిల్ కైట్స్ విధానం ప్రస్తుతం రెండువేలకు పైగా ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్ స్కూళ్లలో అమలవుతోంది. ఆ స్కూళ్లే- మరికొన్ని బడులకీ, అక్కడి విద్యార్థులకీ రోబోటిక్స్ శిక్షణ అందిస్తున్నాయి. వాటిని కొత్తగా నేర్చుకుంటున్న విద్యార్థుల కోసం ఇటీవలే 21 వేల రోబోటిక్ కిట్‌లని ప్రభుత్వం సరఫరా చేసింది... పెద్ద ఎత్తున శిక్షణ శిబిరాలూ నిర్వహించింది. వాటి ఫలితాలన్నీ బాగున్నాయని గుర్తించాకే... పదో తరగతిలో రోబోటిక్స్‌ని తప్పనిసరి చేసింది! ★





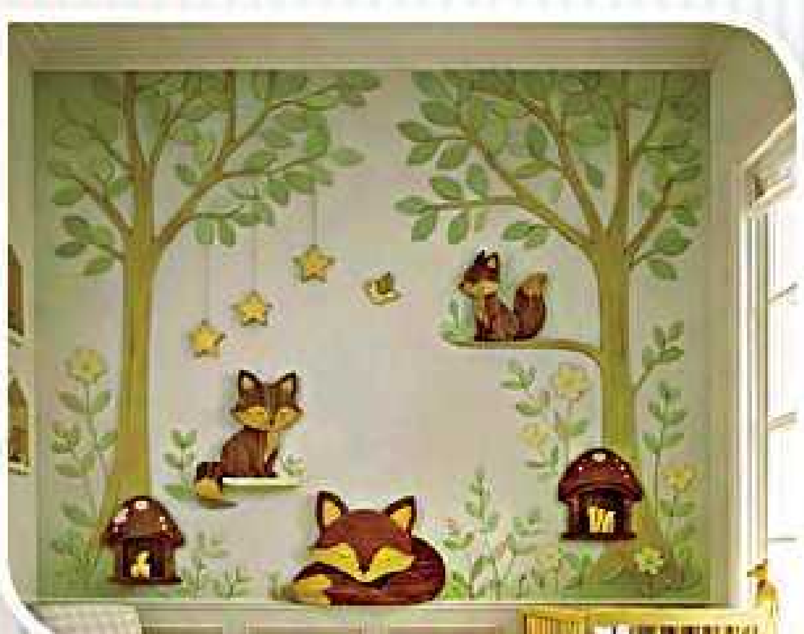
వెలుగుల వాల్‌పేపర్లు!





గోడల మీద- కనువిందు చేసే రంగులు వేయడం, వాల్‌పేపర్లు అతికించడం మామూలే. కానీ కొత్త ట్రెండ్ ఏంటో తెలుసా... ఆ వాల్‌పేపర్లే లైట్లతో వెలిగిపోతున్నాయి. పగలు అందమైన దృశ్యంలా ఆకట్టుకుంటూనే, రాత్రిపూట కాంతులీనే ఈ నయా త్రీడీ ఆర్ట్ ఎల్ఈడీ లైట్లపైన మీరూ ఓ లుక్కేయండి మరి!

ఇల్లు చిన్నదైనా, పెద్దదైనా ఇంటి అలంకరణ మాత్రం అదిరిపోవాలనుకునే గృహిణుల స్పెషల్ ఫోకస్ అంతా గోడల మీదనే ఉంటుంది. ఇంటి గోడలతోనే సరికొత్త అందం తీసుకురావాలంటూ రకరకాల వాల్‌పేపర్లు అతికించేస్తున్నారు. అందుకు తగ్గట్టే, పూలడిజైన్ల నుంచి త్రీడీ ఆర్ట్ బొమ్మల వరకూ బోలెడన్ని రకాల వాల్‌పేపర్లు అలరిస్తున్నాయి. కానీ, అందంతోపాటు వీటిల్లో అంతకు మించి కొత్తదనాన్ని కోరుకునేవాళ్ల కోసమే ఇప్పుడు ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు ఓ సరికొత్త ఆలోచన చేశారు. వాల్‌పేపర్‌కే, లైట్లనీ జత చేసేసి, ఇక్కడున్న త్రీడీ ఆర్ట్ వాల్ లైట్ల డెకరేషన్‌ను తెచ్చేశారు. గోడ మీద చూడచక్కని బొమ్మలతో వెలిగిపోవడమే ఈ వాల్ పేపర్ లైట్ల ప్రత్యేకత. సాధారణంగా గది ఇంటీరియర్‌కు నప్పేలా గోడల మీద అందమైన పెయింటింగ్‌లూ, వాల్‌పేపర్లూ, ఆకట్టుకునే లైట్లనూ విడివిడిగా ఎంచుకుంటారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ అవసరమే లేదు. ఒకే దెబ్బకు రెండు పిట్టలు అన్నట్టుగా ఈ వాల్ ఆర్ట్ లైట్లే- చూడచక్కని చిత్రాలతో వాల్‌పేపర్ల సొబగుల్ని కూడా వెంట తెచ్చుకున్నాయి.

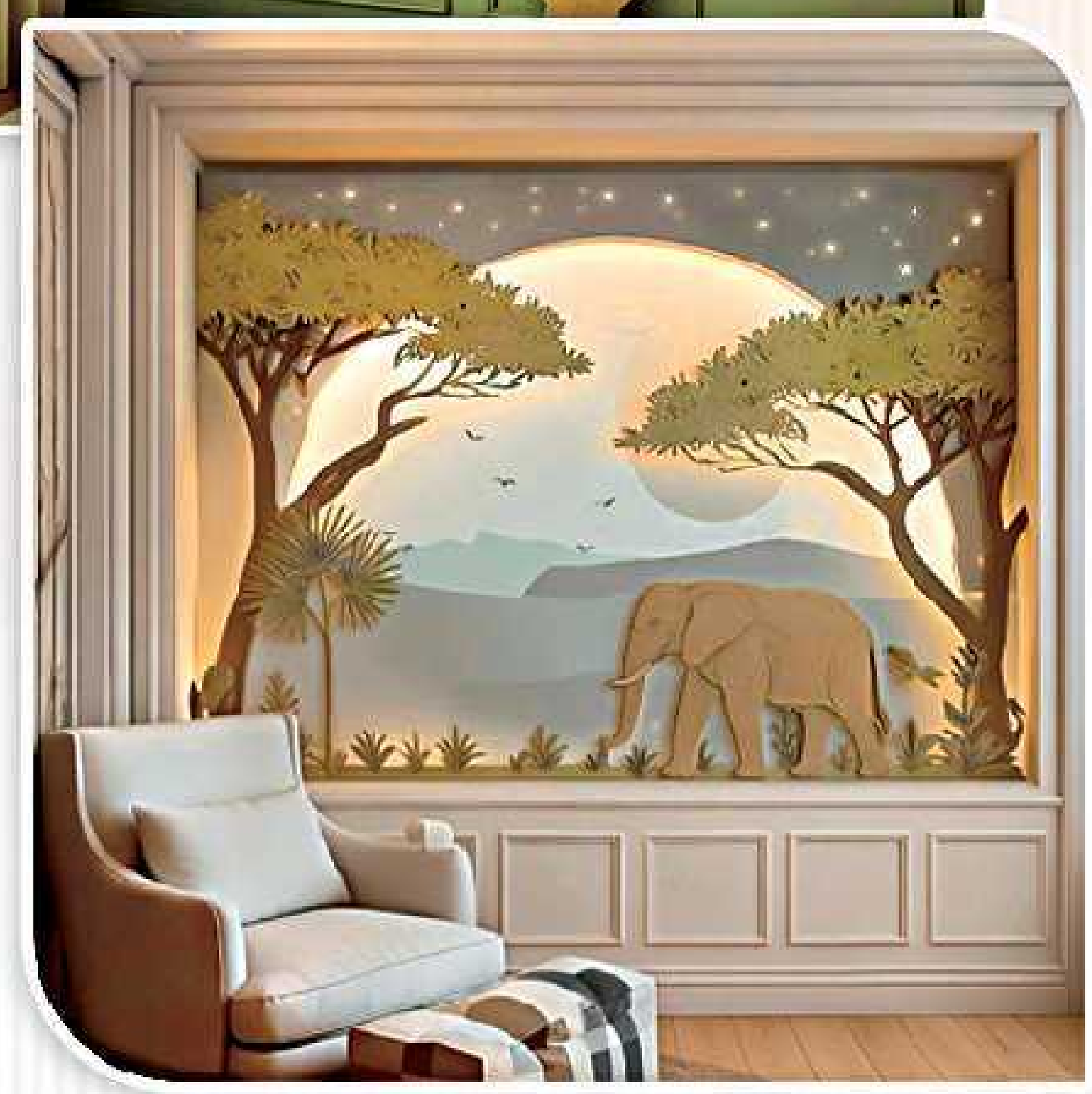




ఎన్ని రకాలో...

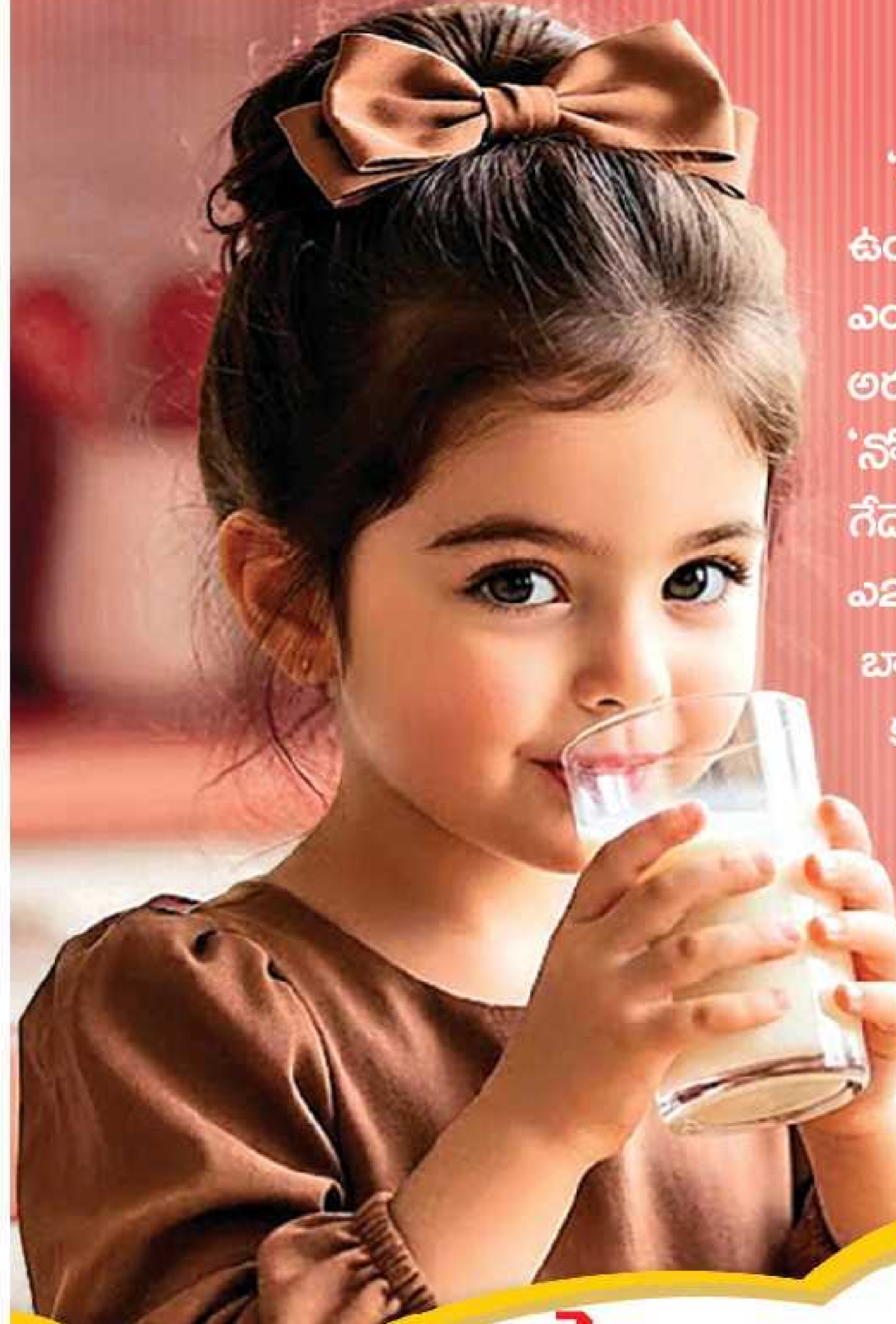
పూల మొక్కలూ, పచ్చటి చెట్లూ, బుజ్జి జంతువులూ, నీలాకాశం, సూర్యోదయం... ఇలా ప్రకృతిలోని ఎన్నో రంగుల దృశ్యాల్ని చూస్తేనే ప్రశాంతతతో మనసు నిండిపోతుంది. అలాంటిది ఆ అందమైన చిత్రాల్లో లైట్లు కూడా వెలిగితే- చూడ్డానికి రెండు కళ్లూ చాలవంటే నమ్మండి. సరిగ్గా ఆ అనుభూతినే అందిస్తున్నాయి ఈ త్రీడీ వాల్ లైట్లు. అచ్చంగా వాల్‌పేపర్‌లా పేపర్ షీట్‌లా ఉండవు కానీ ఫొటో ఫ్రేమ్‌లా, ఆర్ట్ ప్యానెల్‌లా, విడి విడి బొమ్మలతో మొత్తం ఒక సెట్‌లా వస్తాయి ఇవి. థీమ్‌ని బట్టి అమర్చుకుంటే, గోడలో కలిసిపోతూ ఓ చక్కని చిత్రంలా దర్శనమిస్తాయీ కొత్తరకం లైట్లు. వీటిల్లో కొన్ని వాల్ లైట్లను అలా గోడకు అతికించుకుని రిమోట్ లేదా దాని వెనకున్న చిన్న స్విచ్ సాయంతో ఆన్ ఆఫ్ చేసుకోవచ్చు. మరికొన్నింటిని మాత్రం ప్లగ్ వైర్‌తో స్విచ్ బోర్డుకు కనెక్ట్ చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. మనకు నచ్చినట్టు త్రీడీ వాల్ లైట్ డిజైన్లను చేసిపెట్టే ఇంటీరియర్ ట్రెండ్ కూడా ఉంది. పిల్లల బొమ్మల లైట్లకు బదులు గోడ మొత్తం వాల్‌పేపర్‌లా మెరిసే ఈ లైట్లను ఎంచుకున్నారంటే- గదికి ఇతర అలంకరణల అవసరమే రాదు! ★











'రోజూ ఓ గ్లాసు పాలు ఇస్తేనే పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు, పుష్టిగా ఎదుగుతారు' అంటూ పెద్దవాళ్లు ఎంత చెప్పినా... 'పాలు ఎక్కువగా తాగితే లావైపోతారు, అరగకపోతే కష్టం' అంటూ చాలావరకూ పాలకు 'నో' చెబుతోంది ఈతరం. అంతేనా... స్వచ్ఛమైన ఆవు, గేదె పాలు దొరకడమే లేదు సరికదా- మార్కెట్లోనేమో ఎ2, ప్రొటీన్, డి విటమిన్ ఫోర్టిఫైడ్ రకాలూ... సోయా, బాదం, రైస్, ఓట్ మిల్క్ లాంటి సరికొత్త వెరైటీలెన్నో కనిపిస్తున్నాయి. అసలింతకీ వీటిల్లో ఏ పాలు మంచివో, ఎవరు ఏవి తాగాలో, వాటితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి!



ఏ పాలు... ఎంత మేలు?

పాలు... మన ఫస్ట్ ఫుడ్. అప్పుడే పుట్టిన పసిపాపాయి నుంచి వృద్ధుల వరకూ ప్రతి ఒక్కరూ తీసుకోవాల్సిన సూపర్ ఫుడ్ కూడా. రోజువారీ పనులు చేసుకోవడానికి కావాల్సిన శక్తితోపాటు ఎన్నో పోషకాల్ని అందించే సమతుల ఆహారం ఇది. కాల్షియం, ప్రొటీన్లూ, విటమిన్లను ఎంతో సులువుగా ఇచ్చే చక్కటి ఫుడ్ పాలు మాత్రమే. అది తెలిసే తరతరాలుగా పాలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటూ వచ్చాం. అప్పట్లో పొద్దున లేవగానే, రాత్రి పడుకునే ముందూ పాలు తాగేవాళ్లు. ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. ఎన్నో అపోహలతో కొంతమంది పాలను ముట్టుకోవడమే మానేస్తున్నారు. కానీ రోజూ తగినన్ని పాలు తాగితే శరీరానికి అవసరమైన కాల్షియం దొరుకుతుంది. ఇంకా ఎముకల దృఢత్వానికి కావాల్సిన ఫాస్ఫరస్, శరీర జీవక్రియల్లో కీలకమైన బి12 విటమిన్లు కూడా అధిక మోతాదులో అందుతాయి. ఇలా పాలు చేసే మేలు గురించి చెబుతూ- పాలను తప్పకుండా తాగాలంటూనే అందుకు సంబంధించిన సందేహాలన్నింటినీ నివృత్తి చేస్తున్నారు పోషకాహార నిపుణురాలు డాక్టర్ సుజాతా స్టీఫెన్.

ఏమేం లాభాలు...?

పాలు ముఖ్యంగా పిల్లల ఎదుగుదలలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఎముకల్నీ, దంతాల్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు పెళుసు బారిపోకుండా చేస్తూ, ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇంకా దీంట్లోని కాల్షియం గుండె జబ్బుల్నీ దరిచేరనివ్వదు. నాడీవ్యవస్థ మెరుగుదలకీ ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాదు... రక్తపోటు, మధుమేహ నియంత్రణలోనూ కాల్షియం అవసరమే! అంతేనా... రోజూ పాలు తాగడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. పాలతో శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరిగి, తరచూ వచ్చే జలుబూ, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇందులోని ప్రొటీన్- కండరాల నిర్మాణానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. అలసటను తగ్గించి, శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ ఉత్తేజితంగా ఉంచుతుంది. ఆరోగ్యంగా బరువు పెరగాలనుకునేవాళ్లకు పాలు సరైన ఎంపిక. నిద్రలేమితో ఇబ్బంది పడేవాళ్లు గోరువెచ్చని పాలు తాగితే నిద్ర బాగా పడుతుంది, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇంకా పాలలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె ఆరోగ్యానికి సాయపడతాయి. పాలలో మెదడు అభివృద్ధికి తోడ్పడే జింక్, కంటి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఎ-విటమిన్ కూడా ఎక్కువే. దీంట్లోని లాక్టోబాసిల్లస్- గట్ హెల్త్‌కి మంచిది. అంతేకాదు.. పాలు అందాన్నీ పెంచుతాయి. ఇవి మంచి మాయిశ్చరైజర్‌లా పనిచేస్తూ, చర్మాన్ని పొడిబారనివ్వవు. దీంట్లోని లాక్టిక్ ఆమ్లం మృతకణాలను తొలగించి చర్మానికి నిగారింపును తెస్తుంది, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంపైన వచ్చే ముడతల్ని నివారిస్తాయి. అందుకే ఎన్నో సుగుణాలున్న పాలను ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా వాడతారు. ఇలా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ అవకుండా కాపాడటం దగ్గర్నుంచీ కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను దూరం చేయడం వరకూ పాలతో మనకు బోలెడు లాభాలున్నాయి.

అసలు ఏ పాలు తాగాలి?

నేరుగా గేదె, ఆవుల నుంచి తీసుకొచ్చిన పాలు మంచివా, ప్యాకెట్ పాలు తాగాలా అన్న సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. పాలు పితికినప్పుడు పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉన్నాయో లేదో గమనించుకోవాలి. అలా తెచ్చుకున్న పాలను కచ్చితంగా వేడి చేశాకే తాగాలి. అలాగే ప్రత్యేక పద్ధతుల్లో పాలను శుభ్రం చేసే ప్యాకెట్ పాలూ మంచివే. అయితే ఇందులో మన ఆరోగ్య అవసరాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్యాకెట్ పాల రకాన్ని ఎంచుకోవాలి. పాలలోని మొత్తం ఫ్యాట్స్‌తో ఫుల్‌క్రీమ్, ఆ కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తూ టోన్డ్, డబుల్ టోన్డ్, స్కిమ్డ్ మిల్క్... ఇలా ఎన్నో రకాలు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ అన్ని రకాల్లోనూ పోషకాలు ఒకేలా ఉంటాయి. కొవ్వు లేదా వెన్న శాతం మాత్రమే మారుతుంది. అంతేకాదు... పాలకు అదనంగా ప్రొటీన్లూ, విటమిన్లూ కలిపి ఫోర్టిఫైడ్ మిల్క్‌ని కూడా తీసుకొస్తున్నారు. కాస్త ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రొటీన్లూ, ఎ, డి-విటమిన్లు కావాలనుకునేవాళ్ల కోసమే ఇవి.

ఎక్కడ కొనాలి?

కొంతమంది వ్యాపారులు పాలు చిక్కగా ఉండేందుకు పాల పొడి, నెయ్యి, యూరియా, సోడా లాంటి పదార్థాల్ని కలుపుతుంటారు. వాటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకే ఎక్కడపడితే అక్కడ పాలు తీసుకోవడం, ఊరూపేరూ లేని పాల ప్యాకెట్లు కొనడం లాంటివి అస్సలు చేయకూడదు.

ఆవు పాలకూ గేదె పాలకూ తేడా ఏంటీ?

చిక్కగా ఉండే గేదె పాలల్లో కొవ్వు, ప్రొటీన్, కాల్షియం శాతాలు ఆవు పాల కన్నా రెట్టింపు స్థాయిలో ఉంటాయి. ఆ తేడా వల్లనే పలుచగా ఉండే ఆవు పాలు సులువుగా అరుగుతాయి. రుచితోపాటు వెన్న శాతం ఎక్కువగా ఉండాలనుకునేవాళ్లు గేదె పాలను ఎంచుకోవచ్చు.

పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఆడపిల్లలు చిన్నవయసులోనే రజస్వల అవుతున్నారని చెబుతున్నారు, అది నిజమేనా?

గేదెలకూ, ఆవులకూ ఇచ్చే ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ల ప్రభావం అవి ఇచ్చే పాల ద్వారా మన మీద పడుతుందంటూ చాలామంది భయంతో పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం తగ్గిస్తున్నారు. కానీ ఇందులో ఎలాంటి వాస్తవం లేదు. పాలను వేడి చేశాకే తాగుతాం కాబట్టి అందులోని అనారోగ్య కారకాలన్నీ దాదాపు తొలగిపోతాయి. తరచూ జంక్‌ఫుడ్ తీసుకోవడం, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ పూర్తిగా తగ్గిపోవడం వల్లనే ఆడపిల్లల్లో ఆ మార్పు కనిపిస్తుంది కానీ పాలు తాగడం వల్ల కాదు.

'ఎ2' పాలు అంటే ఏంటీ?

ఈమధ్య ఎ2 మిల్క్ అనేది మార్కెట్లో బాగా కనిపిస్తోంది. అసలేంటీ కొత్త రకం పాలు అంటే... సాధారణంగా మనం తాగే పాలల్లో ఎ1, ఎ2 అనే రెండు రకాల బీటా-కేసిన్ ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. ఎ1 విటమిన్ కొంతవరకూ కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి ఇబ్బందుల్ని కలగజేస్తుంది. అవన్నీ లేకుండా ఉండేందుకే డెయిరీ పాలలోని ఆ ప్రొటీన్‌ను పూర్తిగా తొలగించి ఈ ఎ2 మిల్క్‌ను తీసుకొచ్చారు. పిల్లలకూ, పెద్దలకూ ఏ సమస్యాలేకుండా సులువుగా అరగడమే ఈ పాల ప్రత్యేకత. కేవలం ఎ2 ప్రొటీన్‌తో ఉండే పాలతోపాటూ పెరుగూ, నెయ్యి లాంటి ఇతర డెయిరీ ఉత్పత్తులూ దొరుకుతున్నాయి.

పోషకాలు

ఒక కప్పు ఫుల్‌క్రీమ్ పాలల్లో...

శక్తి	: 150 కిలో క్యాలరీలు
ప్రొటీన్	: 8 గ్రాములు
కొవ్వు	: 8 గ్రా.
పిండి పదార్థాలు	: 12 గ్రా.
కాల్షియం	: 6 మైక్రోగ్రాములు
విటమిన్ డి	: 3 మై.గ్రా.

ఒక కప్పు టోన్డ్ మిల్క్‌లో

శక్తి	: 120 నుంచి 130 కిలో క్యాలరీలు
కొవ్వు	: 3 గ్రా.

ఒక కప్పు డబుల్ టోన్డ్ మిల్క్‌లో

శక్తి	: 100 నుంచి 110 కిలో క్యాలరీలు
కొవ్వు	: 1.5 గ్రా.

ఒక కప్పు స్కిమ్డ్ మిల్క్‌లో

శక్తి	: 80 నుంచి 90 కిలో క్యాలరీలు
కొవ్వు	: 0.5 గ్రా.

డెయిరీ పాలు పడకపోతే ఏం చేయాలి?

పాలతో ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి హానీ జరగదు కానీ ఇదివరకటి రోజులతో పోల్చితే ఈమధ్య 'లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్' అనే సమస్య బాగా పెరిగిపోయింది. జంతువుల పాలల్లోని లాక్టోజ్ పడకపోవడంతో కొంతమంది- కడుపు నొప్పి, వాంతులూ, వికారం లాంటి జీర్ణసంబంధ వ్యాధులకు గురవుతుంటారు. గుండెకు సంబంధించి, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొనేవాళ్లూ పాలలోని కొవ్వు శాతానికి భయపడుతున్నారు. ఇలాంటివాళ్లందరికీ డెయిరీ పాల స్థానాన్ని భర్తీ చేయడానికి ఎన్నో ప్రత్యామ్నాయాలు వస్తున్నాయి. వాటిల్లో బాదం, జీడిపప్పు, కొబ్బరి, సోయా, వరి, ఓట్స్... తదితర శాకాహార పాల వెరైటీలున్నాయి. డెయిరీ పాల కన్నా చక్కెర, కొవ్వు, క్యాలరీల శాతాలు వీటిల్లో తక్కువగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్లూ, విటమిన్లూ, ఖనిజాలు మాత్రం అధికంగా అందిస్తాయి ఇవి. ఇంకా పల్లీలూ, బార్లీ, మొక్కజొన్న, అవిసెలూ, నువ్వులూ, క్వినోవా... ఇలా దాదాపు అన్ని రకాల గింజలూ, ధాన్యాల నుంచి తీసిన పాల రకాలూ వచ్చాయి. సరికొత్త రుచులతో ఎన్నో పోషకాలు ఇస్తున్నాయి ఈ పాలు. అందుకే నేరుగా తాగడానికే కాదు... రకరకాల వంటకాల్లోనూ వీటిని బాగానే వాడుతున్నారు!

పాలు- ఎవరు ఎన్ని తాగాలి?

ప్రతి ఒక్కరూ పాలను రోజూ తీసుకోవాలి. ఏడాది వయసు నుంచి మూడేళ్ల పిల్లలకు 300 నుంచి 400 మిల్లీలీటర్ల పాలు ఇవ్వాలి. ఆ వయసు చిన్నారులకు చక్కెర లేకుండా ఇవ్వడమే మంచిది. ఎదిగే పిల్లలకు మరిన్ని పోషకాలు అవసరం కాబట్టి, నాలుగేళ్ల నుంచి టీనేజ్ వరకూ 720 మిల్లీలీటర్ల పాలు తాగొచ్చు. ముఖ్యంగా పుట్టిన పాపాయిలకూ, గర్భిణులకూ, ఆడవాళ్లకూ, వృద్ధులకూ పాలతో- కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయి. పాలను రోజు మొత్తంలో ఏ సమయంలోనైనా తాగొచ్చు. ఓ గ్లాసు పాలు తాగి పడుకుంటే, అందులోని పోషకాలన్నీ శరీరానికి బాగా ఒంటబడతాయి కూడా. పాలలోని ట్రిప్టోఫాన్ వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది, చల్లటి పాలు తాగితే అసిడిటీ తగ్గుతుంది.

అందువల్ల అనవసరమైన సందేహాలను వదిలేసి... మన ఆరోగ్యానికి సరిపోయే పాల రకాన్ని ఎంచుకుని, కనీసం రోజుకు ఒక గ్లాసు పాలైనా తాగండి, వాటితో వచ్చే లాభాలతో పదికాలాల పాటు చల్లగా ఉండండి! ★



కథ

మామగారి ఉపవాసం

– లక్ష్మి మదన్

"రుక్కూ! రేపు ఏకాదశి కదా... ఏర్పాట్లన్నీ పూర్తి చేశావా?" అడిగాడు కృష్ణమూర్తి.

"చేశాను, చేశాను. మీ ఉపవాసం ఎలాంటిదో నాకు తెలియదా... మహా గొప్ప దీక్ష!" వెటకారంగా అంది 'రుక్కు' అనే రుక్మిణి.

అక్కడే ఉన్న ఆ ఇంటి కొత్తకోడలు సమీర... 'మామయ్యగారికి భక్తి ఎక్కువ అనుకుంటా. ఉపవాసం చేస్తానంటే అత్తయ్య ఏంటీ, పెడసరంగా సమాధానం చెబుతున్నారా?' అనుకుంది.

"సమీరా! నాకు వంటింట్లో పనుంది. మన పాలవాడికి ఫోన్ చేసి, రేపు నాలుగు లీటర్ల పాలు తెమ్మని చెప్పు" అని పురమాయించింది రుక్మిణి.

"నాలుగు లీటర్లు ఎందుకు అత్తయ్యా, ఎవరైనా బంధువులు వస్తున్నారా?" సందేహంగా అడిగింది సమీర.

అక్కడే ఉన్న కృష్ణమూర్తి వైపు చూస్తూ రుసరుసలాడుతూ, "నీకు కొత్త కదమ్మా, రేపటికి పూర్తిగా అర్థమవుతుంది... నేను చెప్పడం ఎందుకులే. అన్నట్టు మరచిపోయాను, అక్కడ పండ్లు ఉన్నాయి. అన్నీ కడిగి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టు" అంది రుక్మిణి.

ఓ మూలన బుట్ట నిండా పళ్ళను చూసి ఆశ్చర్యపోయింది సమీర. అన్నిటికీ అనుమానపు ప్రశ్నలు అడిగితే బాగుండదని, 'అత్తయ్య ఎవరికైనా తాంబూలాలు ఇస్తారేమో. ఉపవాసం ఉంటున్నారు కదా' అనుకుంది.

కొడుకు సాగర్ ఏదో టూర్ ఉందని వెళ్ళాడు. ఈమధ్యే పెళ్ళి జరిగి అత్తవారింటికి వచ్చిన సమీరకు అక్కడి పరిస్థితులు ఇంకా పూర్తిగా అవగతం కాలేదు.

మామయ్యగారు ఇంత భక్తిగా ఉపవాస దీక్ష చేస్తుంటే, తను ఆఫీస్‌కు వెళ్ళే బాగుండదని, సెలవు పెట్టే పరిస్థితి లేకున్నా, అతి కష్టం మీద సెలవు తీసుకుంది.

"రుక్కూ! పూరీలు చెయ్యి. అందులోకి ఆలూ కూర, అరటిపండ్ల పాయసం చేసిపెట్టు. అసలే రేపు ఉపవాసం" అన్నాడు కృష్ణమూర్తి.

"ఆ పనిమీదే ఉన్నాను, తప్పుతుందా?" అంది రుక్మిణి విసుగ్గా.

"అత్తయ్యా! మామయ్య రాత్రికి భోజనం చేయరా?" అడిగింది సమీర.

"నీ అనుమానాలన్నీ రేపటికి తీరిపోతాయని చెప్పాను కదా! అప్పటి వరకూ నన్నేమీ అడక్కు. నాకు ముందే మహా చిరాగ్గా ఉంది. అసలే కొత్త అమ్మాయివి. నేను చిరాకులో ఏదైనా అంటే నొచ్చుకుంటావు" అంది రుక్మిణి.



సమీం- ఇంకేమీ మాట్లాడకుండా, తెల్లవారి పూజ కోసం దేవుడి పాత్రలు శుభ్రంగా కడిగి తుడిచింది. పూలమాలలు అల్లి పెట్టింది. ఆ తరవాత అత్తగారిని- వంటలో ఏమైనా సహాయం చేయనా అని అడిగింది.

"స్టవ్ మీద ఓ కుక్కర్‌లో పప్పూ, ఇంకో కుక్కర్‌లో అన్నం పెట్టమ్మా" అని చెప్పింది రుక్మిణి.

ఇవన్నీ చూస్తుంటే సమీరకు పిచ్చెక్కినట్లుగా ఉంది. 'ఒక పక్క పూరీలు చేస్తున్నారు, మరొక పక్క భోజనం అంటున్నారు, ఏమిటో అర్థం కాలేదు. అడిగి ఎందుకు మాట పడాలి అనుకుని, మౌనంగా పాలకూర పప్పు ఒక స్టవ్ మీదా, అన్నం ఒక స్టవ్ మీదా పెట్టింది. అప్పుడే వేయించిన ఆరు వేడివేడి పూరీలను ఒక ప్లేట్‌లో పెట్టి, ఆలూ కూర ఒక గిన్నెలో, అరటిపండ్ల పాయసం మరొక గిన్నెలో వేసి కృష్ణమూర్తి కోసం టేబుల్ మీద పెట్టింది రుక్మిణి.

అప్పుడు సమయం దాదాపు రాత్రి ఎనిమిది అయింది. పూరీలను తిన్న కృష్ణమూర్తి "ఒకవేళ నేను పడుకుంటే పదకొండు గంటలకు లేపు" అని చెప్పి పడక గదిలోకి వెళ్ళిపోయాడు.

తొందరగా భోజనం చేసే అలవాటున్న రుక్మిణీ, సమీరా చెరో మూడు పూరీలు తినేసి వంటింటి పని చేసుకున్నారు. తర్వాత, సమీర తన గదిలోకి వెళ్ళి పడుకుంది.

కృష్ణమూర్తిని పదకొండు గంటలకు లేపి, భోజనం వడ్డించింది రుక్మిణి. మంచినీళ్ళ కోసం వచ్చిన సమీర ఆ దృశ్యాన్ని ఆశ్చర్యంగా చూసింది.

'ఇప్పుడే కదా పూరీలు తిన్నారు, మళ్ళీ ఏంటి భోంచేస్తున్నారు?' అనుకుంది. విషయం కొంత అర్థమైనట్లనిపించింది సమీరకు.

'రేపు తొందరగా లేవాలి. అలారం పెట్టుకుని పడుకుంటే మంచిది, లేకపోతే మామగారు పొద్దున్నే అభిషేకం చేసుకుంటుంటే, ఆలస్యంగా లేస్తే సిగ్గుగా ఉంటుంది' అనుకుని వెళ్ళి పడుకుంది.

సమీర వేకువనే లేచి స్నానం చేసి పూజ చేసుకుంది. అప్పటికే రుక్మిణి పూజాదికాలు పూర్తి చేసుకుని మూడు లీటర్ల పాలను మరిగించి పెట్టింది.

కృష్ణమూర్తి లేచి స్నానం చేసి, వంటింటి గడప దగ్గరకి వచ్చి "రుక్కూ! కాఫీ అయిందా లేదా?" అన్నాడు గొంతు నీరసంగా పెట్టి.

'అదేంటి, ఇది రోజూ కాఫీ తాగే టైమే కదా, ఏదో ఆలస్యమైపోయినట్లు గొంతు అంత నీరసంగా పెట్టారేంటి?' అనుకుంది సమీర.

రుక్మిణి పెద్ద గ్లాస్ నిండా చిక్కని కాఫీ తెచ్చి ఇచ్చింది. గబగబా తాగి, "నా పూజ అయ్యే లోపల పండ్లు కోసిపెట్టు" అన్నాడు హడావుడిగా.

అప్పటికే దేవుడి గది చక్కగా అలంకరించి పెట్టింది సమీర. పూజ చేసుకుని బయటకు వచ్చి ఫలహారం కోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు కృష్ణమూర్తి.

ఓ ఐదు రకాల పండ్లను గిన్నెలో సర్ది కృష్ణమూర్తి ముందు ఉంచింది రుక్మిణి.

"పాలు కూడా తెచ్చిపెట్టు" అన్నాడు నిస్సత్తువ ఆవరించినట్లు.

సమీరకు ఇదంతా చూస్తుంటే పిచ్చిపిచ్చిగా ఉంది. ఇప్పుడు అత్తగారిని కదిలిస్తే కొట్టినా కొడతారని ఊరుకుంది.

పండ్లు తిని, పాలు తాగేసి, గదిలోకి వెళ్ళి పడుకున్నాడు కృష్ణమూర్తి.

అత్తాకోడళ్ళు ఇద్దరూ చెరో పండు నైవేద్యం పెట్టుకుని తిన్నారు.

మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట ప్రాంతంలో మామగారి గది నుంచి గట్టిగా మూలుగులు వినిపించసాగాయి.

"అత్తయ్యా! మామయ్యకి ఏమైనా బాగాలేదా, వెళ్ళి చూద్దాం రండి" అంది భయపడిపోతూ.

"ఆగు తల్లీ. నువ్వు కంగారుపడకు, నన్నూ కంగారుపెట్టకు. చెప్పాను కదా, రాత్రి వరకు విషయం అంతా నీకు అర్థం అవుతుంది" అంది చెయ్యి పట్టుకుని సమీరను ఆపుతూ.

అప్పటికే వండిన సగ్గుబియ్యం కిచిడీని ఒక ప్లేట్లో వడ్డించుకుని, ఓ పెద్ద గ్లాసులో మజ్జిగ తీసుకుని టేబుల్ మీద పెట్టి కృష్ణమూర్తిని పిలిచింది.

"ఏంటో రుక్కూ మహా నీరసంగా ఉంది. అసలే ఉపవాసం. రేపటి వరకూ ఓర్చుకోవాల్సిందే. నా చిన్నప్పటి నుంచీ ఎప్పుడూ నేను ఉపవాసం మానలేదు. మా నాన్నగారు కూడా ఇలాగే చేసేవారు" అన్నాడు కిచిడీ ఆరగిస్తూ.

"ఆc తెలుసు" అంటూ తలను ఐదారు రకాలుగా ఊపింది రుక్మిణి తన అత్తగారి కష్టాన్ని ఊహించుకుని.

నిజమైన ఉపవాసం చేస్తున్నది రుక్మిణి, సమీర. తన నీరసాన్ని పక్కనపెట్టి పతి దేవుడికి ఆహారం అందించడంతోనే సరిపోతోంది రుక్మిణికి.

'ఓ పారాయణం చేసుకోవాలన్నా, గుడికి వెళ్ళాలన్నా అవకాశమే లేదు. ఈయన దీక్షేమో కానీ, నా ప్రాణానికి వచ్చింది' అంటూ వంటింట్లోకి వెళ్ళిపోయి గొణుక్కోసాగింది.

ఇదంతా చూసిన సమీరకు విషయం పూర్తిగా అర్థమయింది.

'ఇక అత్తగారిని అడిగే పనిలేదు. ఇదంతా మామగారి ఉపవాస దీక్ష. పాపం, ఇన్నేళ్ళ నుంచీ ఎంత కష్టపడుతున్నారో?' అని తనలో తాను నవ్వుకుంది.

"మామయ్యా! ఇంకా ఏదైనా తింటారా? పాపం నీరసంగా ఉన్నట్లుంది, అసలే ఏకాదశి ఉపవాసం" అంది నవ్వు దాచుకుంటూ.

"నా తల్లే, కొత్తదానివైనా నా బాధ అర్థం చేసుకున్నావు. ఒకటికి పదిసార్లు అడిగితే కానీ చెయ్యదు మీ అత్తయ్య. కడుపులో వెలితిగా ఉంది, కాసిన్ని పల్లీలు వేయించి పెట్టమ్మా, ఉపవాసానికి పనికి వస్తుంది" అన్నాడు ఆత్రంగా.

"ఆయన తింటున్నది చాలక, చేసి పెట్టడానికి నువ్వు కూడా తయారయ్యావా?" అంది రుక్మిణి చిరాగ్గా.

"అదిగో చెప్పానా... తాను చేయకపోగా, నువ్వు చేస్తా అంటే కూడా వద్దంటోంది. నాకు ఎంత నీరసంగా ఉందో తనకి ఏం అర్థం అవుతుంది? నువ్వు వెళ్ళి వేయించమ్మా" అన్నాడు సోఫాలో అలాగే పడుకుంటూ.

కోడలు ఇచ్చిన పల్లీలూ బెల్లం కలిపి తిని, మళ్ళీ పడక గదిలోకి వెళ్ళాడు.

సాయంత్రం నాలుగు కాగానే ఓ పెద్ద గ్లాసుడు చాయ్, దానితోపాటు ఓ అరడజను బిస్కెట్లూ తిన్నాడు.

ఇక ఆకలి ఓర్చుకోవడం చేతకాక అలా బయటకు వెళ్ళొస్తానని బయల్దేరాడు.



రోడ్డుమీద వెళుతుంటే మిరపకాయ బజ్జీ బండివాడు చక్కగా మిర్చీలు వేస్తున్నాడు. చూడగానే కృష్ణమూర్తికి నోరూరిపోయింది. గబగబా ఆ బండిని దాటుకుని వెళ్ళిపోయాడు. ఇంకా ముందుకు వెళ్ళగానే జిలేబీల బండివాడు కనిపించాడు.

'ఛీ, అసలే ఉపవాసంతో ఉన్నాను. ఎక్కడికెళ్ళినా ఈ బండ్లే దర్శనమిస్తున్నాయి. దాని బదులు ఇంటికి వెళ్ళడమే మంచిది' అనుకుంటూ తిరుగుముఖం పట్టాడు.

కానీ మనసులో మిరపకాయ బజ్జీ, జిలేబీ తినాలనే కోరిక విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. 'బజ్జీ ఇంట్లో చేయించుకోవచ్చు. కానీ, జిలేబీ కష్టం' అని ఓ కిలో ప్యాక్ చేయించుకున్నాడు.

రుక్మిణి చూడకుండా ఆ పొట్లాన్ని గూట్లో దాచిపెట్టాడు.

"రుక్కూ! ఇక నేను ఆకలికి ఆగలేనే. కాస్త మిరపకాయ బజ్జీలు చేసిపెట్టు. కాసిని తిని పడుకుంటాను. రేపు తొందరగా లేచి పులిహోర, పాయసం, దద్దోజనం చెయ్యి. దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టి దీక్ష విరమిస్తాను. రేపు కూడా ఆఫీసుకు రానని చెప్పాను. భోజనం చేసి విశ్రాంతి తీసుకుంటాను" అన్నాడు.

తల బాదుకుంటూ ఫ్రిజ్ దగ్గరికి వెళ్ళింది రుక్మిణి. అక్కడే ఉన్న సమీర...

"నేను చేస్తాను, మీరు వెళ్ళి పడుకోండి అత్తయ్యా, అసలే ఉపవాసం. పైగా పొద్దుటి నుంచీ క్షణం తీరిక లేకుండా మామయ్య కోసం ఏదో ఒకటి చేస్తూనే ఉన్నారు. మామయ్య చేసే ఉపవాసం అంటే ఎవరైనా చేయవచ్చు. అయినా అది కూడా కష్టమే, అన్ని రకాలు తినడం ఆయనకే చెల్లింది" అంది నవ్వుతూ.

"అర్థమైందా తల్లీ! నిన్న అడిగావు కదా, 'అన్ని పాలెందుకు... అన్ని పండ్లెందుకు' అంటూ... వెళ్ళి మిర్చి బజ్జీల సంగతి చూడు. నేను రెండు నిమిషాలు పడుకుంటాను" అంది రుక్మిణి.

"పాలు తాగి పడుకోండి. మామయ్యకి ఏదైనా అవసరం వస్తే నేను చూస్తాను" అంటూ ఓ గ్లాస్ పాలను రుక్మిణికి ఇచ్చింది.

ప్రేమగా సమీర వైపు చూస్తూ పాలగ్లాసు తీసుకుని తాగేసి వెళ్ళి పడుకుంది రుక్మిణి.

కోడలు మిరపకాయ బజ్జీలు చేస్తుంటే ఆలస్యానికి ఆగలేని కృష్ణమూర్తి... దేవుడి గది ముందు కూర్చుని తాళాలతో భజన చేయసాగాడు.

'ఏ తీరుగనను దయ చూసెదవో ఇనవంశోత్తమ రామా!' అంటూ.

అదంతా వింటూ నవ్వు ఆపుకోలేక సతమతమవుతూ మిరపకాయ బజ్జీలు చేసింది సమీర.

కృష్ణమూర్తి కోడలు చేసిన మిర్చి బజ్జీలన్నీ ఆరగించి, గూట్లో దాచిపెట్టుకున్న జిలేబీలను మెల్లిగా అటువైపు వెళ్తూ ఒకటీ ఇటువైపు వెళ్తూ ఒకటీ తింటూ దాదాపు పన్నెండు గంటల వరకూ అలా గడిపాడు.

పన్నెండు దాటగానే 'హమ్మయ్య, ఏకాదశి అయిపోయింది, ద్వాదశి వచ్చింది. ఇప్పుడు ఏదైనా తినవచ్చు' అంటూ ఫ్రిజ్‌లో ఏదైనా దొరుకుతుందేమో అని వెతకసాగాడు.

ఇదంతా గమనించిన సమీర 'రేపు తొందరగా లేచి ఆ వంటకాల సంగతి చూడాలి. ముందు అర్జెంటుగా మామగారి ఉపవాస దీక్ష అంతా సాగర్‌తో పంచుకోవాలి' అని నవ్వుకుంటూ తన గదిలోకి వెళ్ళిపోయింది. ★

అవీ ఇవీ



ఆ ఊరంతా యూదులే!

ఆ ఊళ్లో ఫలాఫెల్, హమ్మస్ వంటి రుచికరమైన ఇజ్రాయెల్ వంటకాలు దొరుకుతాయి. వీధుల పేర్లూ హిబ్రూ భాషలోనే ఉంటాయి... అంతటా ఇజ్రాయెల్ ప్రజలే ఉంటారు. కానీ ఊరు పేరు ధర్మకోట్. విచిత్రంగా ఉంది కదా! ఈ ఊరు ఉన్నది కూడా హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లోని ధర్మశాలకు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలోనే! మరి అంతటా ఇజ్రాయెల్ ప్రజలే ఎందుకున్నారన్నదే మీ సందేహం కదా! ధర్మకోట్ గ్రామాన్ని మినీ ఇజ్రాయెల్ అనీ, ఇండియన్ టెల్‌అవీవ్ అనీ అంటారు. అందుకు కారణం... ఇజ్రాయెల్‌లో యువతీయువకులు ఎవరైనా సరే తప్పనిసరిగా కొంతకాలంపాటు సైన్యంలో పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. అలా పనిచేసి వచ్చిన ఇజ్రాయెల్ యువత కొంతకాలంపాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం కోసం ధర్మకోట్ గ్రామానికి వచ్చేవారు. ఎడారినేలలతో విసుగెత్తిన యువతకి ఇక్కడి పచ్చదనం, చల్లదనం నచ్చేయడంతో ఏళ్ల తరబడి ఇక్కడే ఇళ్లు అద్దెకు తీసుకుని ఉండిపోవడం మొదలుపెట్టారు. నిజానికి ఈ ఊరు గద్దీలనే సంచార జాతి ప్రజలకు చెందినది. వీళ్లు ఏడాదికి ఒకసారి మాత్రమే సొంతూరికి వస్తుంటారు. దాంతో ధర్మకోట్ గ్రామం 40 ఏళ్లుగా ఇజ్రాయెల్ ప్రజల సొంతూరిలా మారిపోయింది.

సిమ్‌కార్డుల నుంచి బంగారం తీశాడు!

రోజురోజుకీ బంగారం ధర ఎలా పెరిగిపోతుందో చూస్తున్నారుగా! తులం బంగారం కొనాలంటే చేతిలో లక్షలుండాల్సిందే. అలాంటిది చైనాలోని గ్వాంగ్‌డాంగ్ ప్రాంతంలో ఉన్న క్వియావో అనే వ్యక్తి- పారేసిన పాత సిమ్‌కార్డులనుంచీ, ఇతరత్రా చిప్స్ నుంచీ రూ.27 లక్షల విలువ చేసే 200గ్రాముల బంగారాన్ని సేకరించాడు. అదేమంత సులభమైన పనికాదు, ఎందుకంటే ఒక్కో సిమ్‌కార్డులో 0.001 మిల్లీగ్రాముల బంగారం మాత్రమే ఉంటుంది. అలాంటిది 200గ్రా బంగారాన్ని సేకరించాలంటే ఎన్ని సిమ్‌కార్డులూ, చిప్స్ కావాలో ఊహించుకోవచ్చు. చెత్తను సేకరించి అమ్మే ఇతనికి ఇలా చిప్స్ నుంచి విలువైన లోహాలని వేరుచేయడమంటే ఆసక్తి అట. ఇందుకోసం 'నాలుగులక్షల సిమ్‌కార్డులని సేకరించి అత్యంత జాగ్రత్తగా రసాయనాలని వాడి ఈ బంగారాన్ని వేరుచేశా' అంటున్న క్వియావో వీడియో ఒకటి వైరల్ కావడంతో అతన్ని నెటిజన్లంతా ఆల్కెమిస్ట్ అంటూ పొగుడుతున్నారు.



ఇవి కరెంట్ చెట్లు!



అరె... దూరం నుంచి ఆ చెట్లను చూస్తుంటే రంగురంగుల పక్షులు ఆ చెట్లపైన వాలినట్టుగా ఉన్నాయి కదా! కానీ అవి చెట్లూ కావు, వాటిపైన ఉన్నవి పిట్టలూ కావు. అవి విద్యుత్తుని తయారుచేసే కరెంట్ చెట్లు.



సాధారణంగా చల్లదనం కోసం, గాలికోసం ఇళ్లముందు మొక్కలని నాటుతారు కదా! జర్మనీలో మాత్రం పెరట్లో ఈ కరెంట్ చెట్లు లేదా విండ్ ట్రీస్‌ని పెడుతున్నారు. ఫ్రెంచ్ కంపెనీ న్యూవిండ్ తయారుచేసిన చెట్లు ఇవి. ఈ చెట్ల కాండం స్టీల్‌తోనూ, ఆకులని ప్రత్యేకమైన సోలార్ ప్యానెల్స్‌తోనూ తయారుచేస్తున్నారు. ఈ ఆకులు వంటింట్లో ఉపయోగించే కప్పంలా ఉండి... చిన్న గాలికే గిరగిరా తిరుగుతాయి. అటు సౌరశక్తినీ, ఇటు పవనశక్తినీ ఉపయోగించుకుని విద్యుత్తుని తయారుచేసే ఈ విండ్ ట్రీస్ 'ఈ- స్టేషన్లు'గా మారి ఇంటింటికీ అవసరం అయిన విద్యుత్తుని అందిస్తున్నాయి. జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్, బ్రిటన్‌లలో ఈ చెట్లను ఇటు అందానికీ, అటు విద్యుత్తు తయారీకి కూడా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. ఒక్కో కుటుంబం సగటు విద్యుత్తు వినియోగంలో 20 శాతం వరకూ ఈ చెట్లు అందిస్తున్నాయట.

అరటి గెలల పందిళ్లు!

దేవుడి దగ్గరకు వెళ్తే డజనో, అరడజనో అరటిపండ్లని తీసుకెళ్తాం. మరి అరటిగెలలనే మొక్కుబడిగా సమర్పించుకునే ఆచారం గురించి తెలుసా? అవును, శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని సంతబొమ్మాళిలో ఉన్న చెట్లతాండ్ర గ్రామంలోని లక్ష్మీనరసింహస్వామిని శాంతబరిచేందుకు భీష్మఏకాదశి రోజున అరటిగెలల్ని కానుకగా సమర్పించుకుంటారు. ఆ చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి వచ్చే వేలమంది భక్తులు తెచ్చే అరటిగెలలని ఆలయం దగ్గరా, ఆ చుట్టుపక్కలా పందిళ్లు వేసి వేలాడదీస్తారు. దాంతో భీష్మఏకాదశి రోజు నుంచీ మూడురోజులపాటు ఆ గ్రామం అరటిగెలలతో పచ్చగా, పసుపుగా మారిపోతుంది. ఇలా తెచ్చిన వేలకొద్దీ గెలలకి ఆలయ నిర్వాహకులు రసీదు ఇస్తారు. దాన్ని తీసుకుని రెండు రోజుల తర్వాత వెళ్తే గెలలని ప్రసాదంగా తీసుకోవచ్చు. అరటిగెలలతో నిండిన ఆ ఊరిని చూడ్డానికి కూడా చాలామంది వస్తుంటారట.





అరక్షణం ఏమరపాటు చాలు... రోడ్డు ప్రమాదం జరగడానికీ, ఒక కుటుంబం రోడ్డున పడటానికీ. ఆ చిన్న పొరపాటే మనదేశంలో ఏటా లక్షన్నరమందిని మృత్యువాత పడేట్టు చేస్తోంది, కోట్ల రూపాయల సంపదని వృథా చేస్తోంది. ఏఐతో ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపిస్తోన్న 'నేత్రాడైన్'- పదకొండువేల కోట్ల రూపాయల అంతర్జాతీయ వ్యాపార సంస్థగా ఎలా ఎదిగిందో చూస్తే...

ఆ మూడోకన్ను విలువ... రూ.11వేల కోట్లు!



టన్నులకొద్దీ లోడ్‌తో, రాష్ట్రాలకు రాష్ట్రాలు దాటుకుంటూ కొన్నివేల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించే ట్రక్కులు రోడ్లపైన శరవేగంతో దూసుకెళ్తుంటాయి. అలా రోజులకొద్దీ ట్రక్కులని నడిపే డ్రైవర్లు అలసటతో అరక్షణం ఏమరపాటుగా ఉన్నా, రెప్పవాల్చినా ఏం జరుగుతుందో మనకు తెలుసు. ముందు విలువైన ప్రాణాలు పోతాయి, ఆ తర్వాత ఆ వాహనం, అందులోని సరకూ ధ్వంసం అవుతాయి. అది సరకులు రవాణా చేసే ట్రక్కు కాకుండా పిల్లలు ప్రయాణించే ఏ స్కూల్ బస్సో అయితే ఆ నష్టం మాటల్లో చెప్పలేనిది. ఇలాంటి సంఘటనలు మనకి కొత్తేం కాదు, తరచుగా చూస్తూనే ఉన్నాం. ఎంత అప్రమత్తంగా ఉన్నా మనుషులకి క్షణమో అరక్షణమో ఏమరపాటు సహజం, కానీ యంత్రాలకు కాదుకదా... అందుకే ఏఐ సాయంతో డ్రైవర్లను నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంచే ఒక వ్యవస్థను రూపొందించాలనుకున్నాడు అవనీష్ అగర్వాల్. సక్సెస్ అవుతుందో లేదో తెలియని అలాంటి ఓ ఆలోచనని పట్టుకుని, మల్టీనేషనల్ కంపెనీలో ప్రెసిడెంట్ హోదాని ఎవరైనా వదిలేయగలరా? అలా వదిలేస్తే దాన్ని సాహసమనే అనాలి కదా! 2013లో నేత్రాడైన్‌ని స్థాపించడం కోసం అలాంటి సాహసమే చేశాడు అవనీష్. సెమీకండక్టర్ల తయారీలో ప్రపంచంలోనే ముందున్న క్వాల్‌కమ్ సంస్థలో పదిహేనేళ్లపాటు కీలక స్థానాల్లో పనిచేశాడు అవనీష్. ఆ తర్వాత క్వాల్‌కమ్ ఇండియాకి ప్రెసిడెంట్ అయ్యాడు. కానీ రోడ్డు ప్రమాదాలు నివారించాలన్న ఆలోచన అతన్ని ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వలేదు. కార్పొరేట్ కంపెనీలో హోదానీ, మంచి జీతాన్నీ కూడా వద్దనుకునేలా చేసింది. 'డ్రైవర్లు ఫోన్‌లో మాట్లాడొచ్చు, సీట్‌బెల్టు పెట్టుకోకపోవచ్చు, నిద్రలోకి జారుకోవచ్చు... ఆ కాస్త నిర్లక్ష్యం చాలు, రెప్పపాటులో జీవితం తలకిందులు కావడానికి. ఆ క్షణంలో మనల్ని ఎవరైనా అప్రమత్తం చేస్తే... అపాయం ఆగిపోతుందిగా! ఆ పనిని ఏఐ సాయంతో చేయాలనుకున్నా. ఏఐనే మూడోకన్నుగా వాడి డ్రైవర్‌కి తోడుగా ఉండే ఒక వ్యవస్థను రూపొందించాలనుకున్నా' అనే అవనీష్ స్టాన్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ నుంచి ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్‌లో పీహెచ్‌డీ చేశాడు. అక్కడే తనకి జూలియన్‌తో స్నేహం ఏర్పడింది. ఇద్దరూ కలిసి చదువుకుంటున్నప్పట్నుంచీ టెక్నాలజీకి సంబంధించి 300 పేటెంట్ హక్కులని సాధించారు. ఆ ఆసక్తినే ఇక్కడా ఉపయోగించి ఏఐ, కంప్యూటర్‌విజన్, టెలీమాటిక్స్ పరిజ్ఞానాలు వాడుకుని రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గించే పరికరాలపైన పరిశోధనలు చేసి విజయం సాధించారు.

ఏఐ సాయంతో...

వీళ్లు తయారుచేసిన ఉత్పత్తుల్లో డ్రైవర్.ఐ పరికరం ప్రధానమైంది. ఇది కార్ డాష్‌బోర్డ్ పైభాగంలో ఉంటుంది. దీనికి రెండు వైపులా ఉన్న శక్తిమంతమైన కెమెరాలు ఇటు డ్రైవర్‌నీ, అటు రోడ్డుపైన వెళ్లే ఇతర వాహనాలనీ ఒకేసారి పర్యవేక్షిస్తుంటాయి. రోడ్డుపైన ప్రయాణించే చుట్టుపక్కల వాహనాల వేగాన్నీ, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్‌నీ, ఏఐ సాయంతో అందే ట్రాఫిక్ సమాచారాన్నీ విశ్లేషించుకుంటూ డ్రైవర్‌ని ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉంచుతాయి. ఒక వేళ డ్రైవర్ ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నా, అలసటతో నిద్రలోకి జారుకుంటున్నా, సీట్ బెల్టు పెట్టుకోకున్నా, ప్రమాదం ముంచుకొస్తున్నా ఈ విషయాలపైన ఆడియో రూపంలో వెంటనే హెచ్చరికలు అందుతాయి. పరిస్థితి అదుపు తప్పుతుంటే వాహన యజమానులకు సమాచారం వెళ్తుంది. 'మా ఆలోచన బాగున్నా, రెండేళ్ల వరకూ మాకు ఒక్క క్లయింట్ కూడా రాలేదు. కారణం- 'స్పై కెమెరాలతో మాపై నిఘా పెడుతున్నారు కదా' అని డ్రైవర్లు అనుమానించేవారు. రెండేళ్ల తర్వాత జూమ్‌కార్, జనరల్ మోటార్స్ నుంచి మాకు ప్రోత్సాహం అందింది. ఆ తర్వాతే రిలయన్స్, మైక్రోసాఫ్ట్ సంస్థల నుంచి రూ.150 కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులని అందుకున్నాం. ఆ డబ్బుతో డ్రైవర్.ఐలోనే మరిన్ని శక్తిమంతమైన పరికరాలని సిరీస్ రూపంలో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాం. ముఖ్యంగా ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించే ట్రక్కులకు మేం రూపొందించిన యాప్‌లు... నిర్లక్ష్యంగా ఉండే డ్రైవర్లని అప్రమత్తం చేయడమే కాకుండా, క్రమశిక్షణతో ఉండే వారికి 'డ్రైవర్ స్టార్స్' పేరుతో మార్కులు ఇచ్చేవాళ్లం. ఈ మార్పులు యాక్సిడెంట్లని తగ్గించడానికీ, సంస్థలు బీమా ఖర్చులని తగ్గించుకోవడానికీ సహకరించాయి. మేం తయారుచేసిన యాప్‌లూ, పరికరాలూ బీమా డబ్బులు వసూలు చేసుకునే విషయంలో సంస్థలకు ఒక లాయర్‌లాగా సాయం చేసేవి. దాంతో అమెజాన్, షెల్, నెస్లే, హిందుస్థాన్ యూనిలివర్, రిలయన్స్, ఇండియన్ ఆయిల్, గ్రీన్‌లైన్‌మొబిలిటీ వంటి మూడు వేల సంస్థలు మాకు క్లయింట్లుగా మారాయి. ముందు వద్దన్న డ్రైవర్లే కోరి మరీ మా ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టారు. బెంగళూరులో మాకు పరిశోధనా కేంద్రం ఉంది. దిల్లీలో తయారీ యూనిట్లు ఉన్నాయి. ఈ మేకిన్ ఇండియా ఉత్పత్తులని అమెరికా, కెనడా, మెక్సికో, జర్మనీ, యూకే, న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు, అంతకు మించి మాకు ఏం కావాలి' అనే అవనీష్ త్వరలో డ్రైవర్‌లెస్ కార్ల కోసం ఆధునిక టెక్నాలజీ ఉన్న కెమెరాలని సిద్ధం చేస్తున్నారట. ★



'ఏఐతో ఇప్పుడున్న ఉద్యోగాలు పోతాయా...!' గత రెండేళ్లుగా వినిపిస్తున్న ప్రశ్న ఇది. వింతేమిటంటే కొత్తగా కంప్యూటర్‌లు వచ్చినప్పుడూ ఇదే మాట వినిపించింది. కానీ వాటితోనే - అప్పటిదాకా ఉద్యోగం అన్నదే ఎరగని వ్యవసాయ కూలీలూ నిరుపేద కుటుంబాల పిల్లల్ని ఐటీ వైపు నడిపించింది ఆ సంస్థ! ఐదు లక్షల మందిని ఉచిత శిక్షణతో జీవితంలో ఉన్నతంగా ఎదిగేలా చేసింది. ఆ అనుభవంతో ఇప్పుడు ఏఐ నైపుణ్యాలనీ నేర్పిస్తోంది. పాతికేళ్లుగా దేశవ్యాప్తంగా ఓ నిశ్శబ్ద విప్లవాన్ని సృష్టిస్తున్న ఆ సంస్థ... అనుదీప్ ఫౌండేషన్!



నిరుపేదలకి... 'ఏఐ' ఉద్యోగ శిక్షణ!



రాధా రామస్వామి దీపక్

అన్నానగర్... చెన్నైలో ఉన్నతాదాయ వర్గాల ప్రజలుండే ప్రాంతం. వాళ్ల ఇళ్ళల్లో పనులు చేసే నిరుపేదల కోసం దాని పక్కనే ఏర్పడ్డ మురికివాడలో పుట్టిపెరిగింది... ఆ అమ్మాయి. పేరు తమిళరసి. తల్లి ఇళ్ళలో పాచి పని చేస్తే... తండ్రి రిక్షా నడుపుతుండేవాడు. 17 ఏళ్లకే తమిళరసికి పెళ్లిచేశారు. మరో ఏడాదికే బాబు పుట్టాడు. భర్త కూడా కూలీయే. ఆదాయం సరిపోక... అర్ధాకలితో రోజులు గడుస్తుండేవి. అప్పుడే ఆ మురికివాడలోకి అడుగుపెట్టింది 'అనుదీప్ ఫౌండేషన్ ఫర్ సోషల్ వెల్ఫేర్' సంస్థ. వాళ్లు అందిస్తున్న కంప్యూటర్ శిక్షణలో చేరింది తమిళరసి. బాబుని చంకనెత్తుకుని మరీ క్లాసులకి వెళుతుండేది. గణితంలో తన చురుకుదనం చూసి జావా, పైథాన్, ఎస్క్యూఎల్, మెషీన్ లెర్నింగ్ కోర్సుల్ని నేర్పించారు. మొదటి ప్రయత్నంలోనే 'బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా'లో సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలపర్‌గా ఉద్యోగం సాధించింది తమిళరసి. ప్రస్తుతం తమ చుట్టుపక్కల మురికివాడల్లోని ఆడపిల్లలకి కోడింగ్ నేర్పిస్తోంది!

సైదులుది... హైదరాబాద్‌లోని వనస్థలిపురం. పేరుకి డిగ్రీ ముగించాడుకానీ ఉద్యోగానికి అవసరమైన బేసిక్ కంప్యూటర్ స్కిల్స్ లేవు. ఇంగ్లిషు మాట్లాడటమూ రాదు. ఉద్యోగాలకెళ్లే ఆత్మవిశ్వాసం లేక షేర్ ఆటో నడుపుతుండేవాడు. 'డిగ్రీ చదివి ఈ పనా?' అన్న బాధ తొలుస్తున్నా వేరే దారి కనిపించలేదు. ఆ దారిని తనకి అనుదీప్ సంస్థే చూపించింది. దియా(డిజిటల్ ఇన్‌క్లూజన్ ఆఫ్ యంగ్ ఆస్పిరెంట్స్) కార్యక్రమం కింద సైదులుకి ఆఫీస్ ఆటోమేషన్ కోర్సులు నేర్పడంతోపాటూ జావా, పైథాన్‌పైనా పట్టు సాధించేలా చేసింది. వాటితోపాటే స్పోకెన్ ఇంగ్లిష్, సెల్ఫ్‌కాన్ఫిడెన్స్‌పైనా శిక్షణ ఇచ్చింది. ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌కి చెందిన ఓ ఎమ్మెన్సీలో పనిచేస్తున్న సైదులు... తన ఇంటికే క్యాబ్ వచ్చి తీసుకెళుతుంటే... షేర్ ఆటో నడిపిననాటి రోజులను తలచుకుని చిన్నగా నవ్వుకుంటూ ఉంటాడు!

...వీళ్లిద్దరూ అనుదీప్ సంస్థ బాగుచేసిన బతుకులకి మచ్చుతునకలు. గత పాతికేళ్లలో ఇలాంటి ఐదు లక్షలమంది జీవితాలని మార్చింది సంస్థ. తెలంగాణలో హైదరాబాద్, వరంగల్ నగరాల్లోనూ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తిరుపతి, అనకాపల్లి, విశాఖ, విజయనగరం తదితర ప్రాంతాల్లోనూ కలిపి 16 శిక్షణ కేంద్రాల్ని నిర్వహిస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా 400 శిక్షణ కేంద్రాల్ని ఏర్పాటుచేసింది. ఇక్కడ- ట్యాలీ, ఈ-కామర్స్, ఆఫీస్ ఆటోమేషన్ వంటి ప్రాథమిక కోర్సుల నుంచి జావా, డాట్ నెట్, అజ్యూర్, ఏడబ్ల్యూఎస్, మెషీన్ లెర్నింగ్ వరకూ నేర్పిస్తారు. డిగ్రీ చివరి సంవత్సరంలో ఉన్నవాళ్లు, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో మానేసిన పేదవిద్యార్థులూ ఈ కోర్సులకి అర్హులు. ఐటీ, ఏఐ పరిశ్రమలోని మార్పులకి తగ్గట్టు- ఉద్యోగుల్ని తయారు చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ కోర్సుల్ని తీర్చిదిద్దారు. మూడు నుంచి నాలుగు నెలలపాటు సాగే కోర్సులివి. 'అనుదీప్' సంస్థకి గూగుల్, మైక్రోసాఫ్ట్, ఆక్సెంచర్ వంటి సంస్థలు సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నాయి. ఆ మూడింటితో పాటూ అమెజాన్, ఐబీఎం, విప్రో, టీసీఎస్, ఇన్ఫోసిస్, జెన్‌ప్యాక్ట్ తదితర 40 సంస్థలు... ఇక్కడ చదువుకున్న పేద విద్యార్థులకి ఉద్యోగావకాశాలు కల్పిస్తున్నాయి. ఐటీ దిగ్గజ సంస్థలు 'అనుదీప్'కు ఇంతగా సహకరించడానికి కారణం... ఆ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు దీపక్ బసు మాజీ ఐటీరంగ మేధావి కావడం, తొంబైల్లోనే ఆ రంగంలో ఆయన విశిష్ట ముద్ర వేయడం.



వాళ్ల ఉమ్మడి కల...

దీపక్‌ది కోల్‌కతా. ఐఐటీ-ఖరగ్‌పూర్‌లో చదువుకుని అమెరికాలో ఐటీ రంగంలో స్థిరపడ్డారు. అందరూ ఐటీని కేవలం కార్పొరేట్ ప్రయోజనాలకి వాడుతున్న సమయంలో... ఆయన మాత్రం కంప్యూటర్‌లని అంతర్జాతీయ ఎన్జీఓల కోసమని తీర్చిదిద్దారు. ఇందుకోసం 'టెక్ లారియట్ ఫర్ హ్యూమానిటీ' అవార్డునీ అందుకున్నారు. 2006లో ఓసారి తన సొంత రాష్ట్రం పశ్చిమబంగలోని సుందర్‌బన్స్‌కి వెళ్లినప్పుడు- పేదరికం మూలంగా అక్కడి ప్రజలు పడుతున్న పాట్లు ఆయన్ని కలచివేశాయి. నాటి భారతదేశం కంప్యూటర్‌లతో ఉద్యోగాలు పోతాయని కలవరపడుతున్నప్పుడు వాటితోనే సుందర్‌బన్స్ ప్రజలకి ఉపాధి కల్పించాలనుకున్నారు! అందుకోసమే తన భార్య-ఐటీ నిపుణురాలు- రాధా రామస్వామితో కలిసి 'అనుదీప్' సంస్థని నెలకొల్పారు. ఐటీ ఉద్యోగాన్ని వదిలేశారు. 2007లో ఈ శిక్షణల్లో చురుగ్గా ఉంటూ వచ్చిన వాళ్ల కూతురు జుగునీ మరణం తర్వాత- ఆమె కలల్ని మరింతగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలన్న లక్ష్యంతో... సంస్థని దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించారు. అలా పదేళ్ల కిందట తెలుగు రాష్ట్రాల్లోకి అడుగుపెట్టింది అనుదీప్ సంస్థ. గత రెండేళ్లుగా పూర్తిగా ఏఐ శిక్షణపైనే దృష్టిపెడుతోంది... ఈ కొత్త నైపుణ్యాలతోనూ మరెన్నో జీవితాలని మారుస్తామంటోంది! ★

ఉపవాసవేళ... శక్తి అందేలా!

ఆ పరమేశ్వరుడిని ఎంతో ఆర్తితో ఆరాధించే మహాశివరాత్రి పర్వదినాన... పూర్తిగా ఉపవాసం చేస్తున్నా, మితాహారం తీసుకుంటున్నా... శరీరానికి పోషకాలు అందడమూ ముఖ్యమే. అందుకే రోజువారీ తినే టిఫిన్లను పక్కనపెట్టి ఇలాంటివి ఎంచుకుని చూద్దామా...

ఫ్రూట్‌చాట్

కావలసినవి: అరటిపండ్లు: రెండు, పైనాపిల్ ముక్కలు: అరకప్పు, యాపిల్: ఒకటి, దానిమ్మ గింజలు: అరకప్పు, కమలాఫలాలు: రెండు, జామకాయ: ఒకటి, గింజల్లేని ఖర్జూరం: ఒకటి, నిమ్మరసం: చెంచా, చాట్‌మసాలా: అరచెంచా, ఉప్పు: పావుచెంచా, తేనె: టేబుల్‌స్పూను.

మసాలాకోసం: జీలకర్ర: పావుచెంచా, సోంపు: అరచెంచా, మిరియాలు: అరచెంచా, యాలకులు: మూడు.

తయారీ విధానం: మసాలాకోసం పెట్టుకున్న పదార్థాలను ఖర్జూరంతో కలిపి మిక్సీలో మెత్తగా చేసుకోవాలి. అరటి పండు, యాపిల్, జామకాయను సన్నని ముక్కల్లా కట్‌చేసుకుని ఓ గిన్నెలో వేసుకోవాలి. తర్వాత పైనాపిల్ ముక్కలు, దానిమ్మగింజలు, కమలాఫలం తొనలు వేసుకోవాలి. వీటి పైన మిగిలిన పదార్థాలను ఒక్కొక్కటిగా వేసుకుని అన్నింటినీ కలుపుకోవాలి.



డ్రైఫ్రూట్ లస్సీ



కావలసినవి: చిక్కని తాజా పెరుగు: రెండు కప్పులు, బాదం: పన్నెండు, పిస్తా: పన్నెండు, జీడిపప్పు: పన్నెండు, అంజీరా: నాలుగు, చక్కెర: నాలుగు చెంచాలు, యాలకులు: రెండు, కుంకుమపువ్వు: చిటికెడు, డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులు: పావు కప్పు(అలంకరణకోసం).

తయారీ విధానం: మిక్సీలో పెరుగు వేసుకుని కప్పు నీళ్లు పోసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత మిగిలినవి వేసుకుని క్రీమ్‌లా అయ్యేవరకూ మిక్సీ పట్టుకుని గ్లాసులోకి వంపుకోవాలి. చివరగా డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులతో అలంకరించాలి.

బాదం కస్టర్డ్ మిల్క్‌షేక్

కావలసినవి: బాదం: ముప్పై(రెండు గంటలు నానబెట్టుకుని పొట్టు తీసి పేస్టులా చేసుకోవాలి), కస్టర్డ్‌పొడి: రెండు చెంచాలు, చిక్కని పాలు: నాలుగు కప్పులు, చక్కెర: పావుకప్పు, కుంకుమ పువ్వు: చిటికెడు, యాలకుల పొడి: అరచెంచా, డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులు: కొన్ని.



తయారీ విధానం: ఓ గిన్నెలో మూడు కప్పుల పాలు తీసుకుని స్టవ్‌పైన పెట్టాలి. మిగిలిన పాలల్లో కస్టర్డ్‌పొడి కలిపి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్ పైన పెట్టిన పాలు మరుగుతున్నప్పుడు బాదంపేస్టు, కస్టర్డ్‌పాలు వేసి కలపాలి. రెండు నిమిషాలు అయ్యాక చక్కెర, కుంకుమపువ్వు, యాలకులపొడి వేసి స్టవ్‌ని సిమ్‌లో పెట్టాలి. మధ్యమధ్య కలుపుతూ పాలు కాస్త చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు దింపేయాలి. వీటిని కాసేపు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి... చల్లగా అయ్యాక గ్లాసుల్లోకి వంపి డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకుల్ని అలంకరించాలి.

బెల్లం పంచామృతం

కావలసినవి: అరటిపండు: ఒకటి, యాపిల్: చిన్నది, ఖర్జూరాలు: నాలుగు, ఎండు అంజీరా: రెండు, కిస్‌మిస్: అయిదారు, బెల్లంపొడి: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, తేనె: టేబుల్‌స్పూను, యాలకులపొడి: పావుచెంచా, పటికబెల్లంపొడి: రెండు చెంచాలు, నెయ్యి: చెంచా, పచ్చకర్పూరం: చిటికెడు.

తయారీ విధానం: అరటిపండు, యాపిల్, ఖర్జూరాలు, అంజీరను ముక్కల్లా కోసుకుని ఓ గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. వీటిపైన పటికబెల్లం తప్ప మిగిలిన పదార్థాలన్నీ వేసుకుని అరటి పండు కాస్త మెత్తగా అయ్యేలా మెదుపుకోవాలి. చివరగా పటికబెల్లంపొడి వేసి మరోసారి కలిపితే చాలు.



ఉపవాసం వల్ల లాభాలు

శివరాత్రి రోజున... చాలామంది ఉపవాసం ఉండేందుకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. నిజానికి ఒక్క రోజైనా ఇలా ఉపవాసం ఎందుకు చేయాలో చూద్దాం.

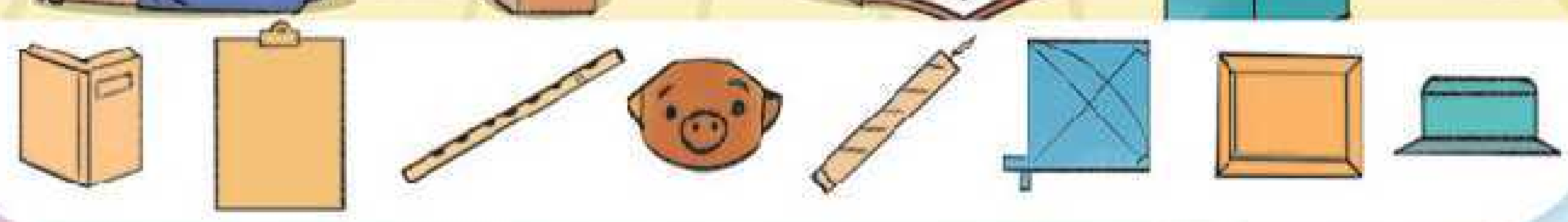
- ఒక రోజు మొత్తం ఏమీ తినకపోయినా లేదా కేవలం పండ్లు మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల కెలొరీలు తగ్గుతాయి. శరీరం శక్తికోసం కొవ్వును ఉపయోగించడం వల్ల బరువూ అదుపులోకి వస్తుంది.
- ముఖ్యంగా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల పీచు, నీటిశాతం ఎక్కువ మోతాదులో శరీరానికి అందుతాయి. దీనివల్ల మలబద్ధకం సమస్య అదుపులోకి రావడంతోపాటు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగవుతుంది. అదే సమయంలో శరీరంలోని వ్యర్థాలూ బయటకు పోతాయి.
- ఉపవాసం చేయడం ద్వారా శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపు లేదా మంట సమస్యలు (ఇన్‌ఫ్లమేషన్)చాలావరకూ అదుపులోకి వస్తాయి.
- వృద్ధాప్య ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. ఉపవాసం చేస్తున్నప్పుడు శరీరం ఆటోఫెజీ అనే ప్రక్రియను ప్రేరేపిస్తుంది. అంటే... శరీరంలో దెబ్బతిన్న కణాలు శుభ్రమై, ఆరోగ్యకరమైన కణాల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది.

సిసింద్రీ

దాగుడుమూతలు

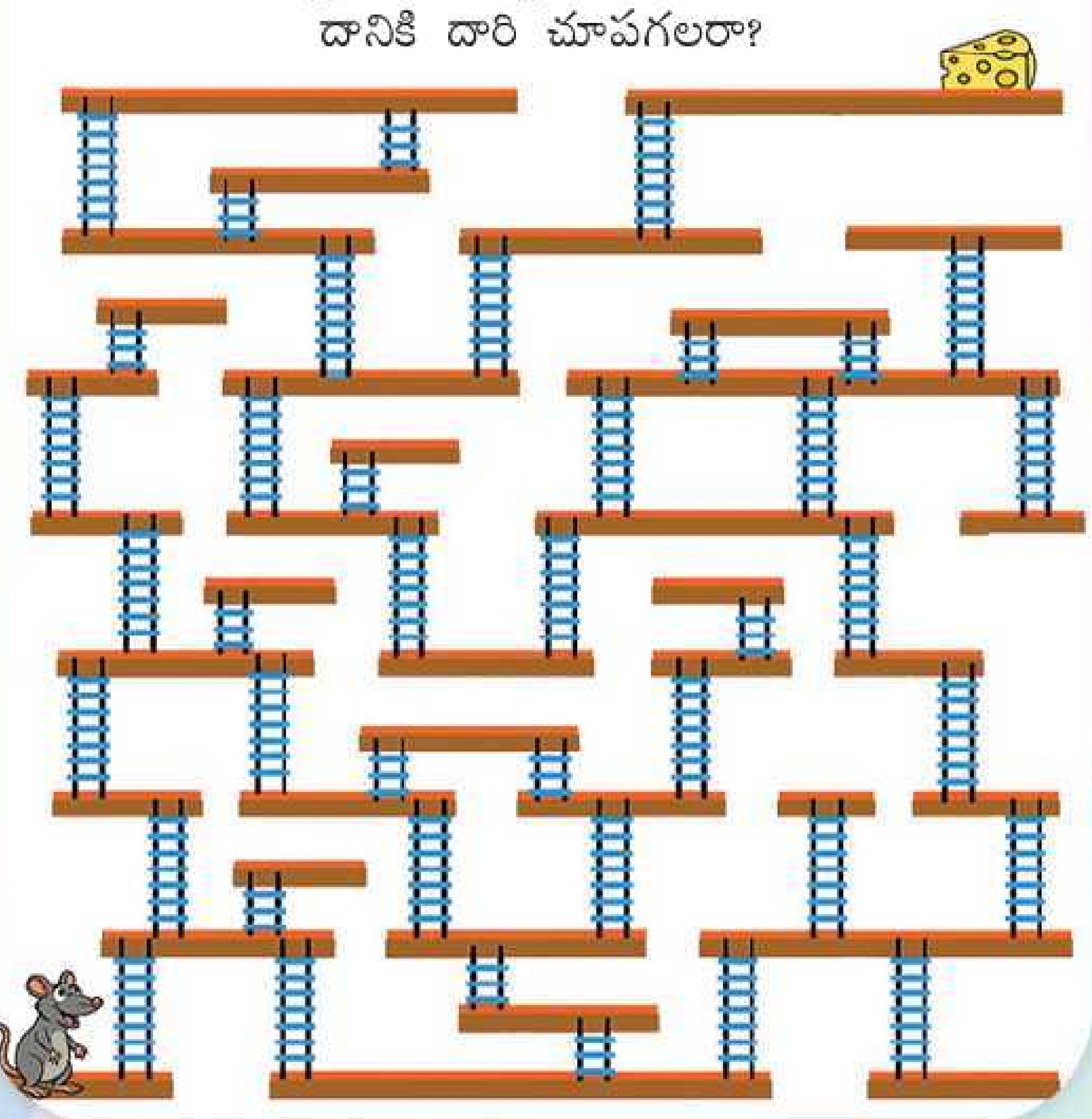
సెలవు రోజు కావడంతో పిల్లలు కాలక్షేపం చేస్తున్నారు కదూ! ఈ పెద్ద చిత్రంలో కిందున్న చిన్న బొమ్మలు దాగున్నాయి. ఎక్కడున్నాయో గుర్తించగలరా?





దారి కనుక్కోండి

ఎలుకకు దూరంగా ఓ జున్ను ముక్క కనిపించింది. కానీ, దాని దగ్గరికెళ్లే మార్గం తెలియడం లేదు. మీరు దానికి దారి చూపగలరా?



మాస్టారు ఎవరు?

హేమంత్‌కు వాళ్ల తెలుగు మాస్టారంటే చాలా ఇష్టం. ఇచ్చిన ఆధారాల సాయంతో ఆయనెవరో చెప్పుకోండి.

- ★ ఆయనకు కళ్లద్దాలున్నాయి
- ★ జేబులో పెన్ను ఉంటుంది
- ★ పెద్ద మీసాలున్నాయి
- ★ గడ్డం ఉండదు
- ★ బొట్టు లేదు



ఓహ్‌.. అందుకా..?

హరి: కిట్టూ.. నీకో విషయం తెలుసా?

కిట్టు: ఏంట్రా..?

హరి: నాకూ, నా వీపుకీ అస్సలు పడదురా.. అందుకే నేనిటుంటే అదటుంటుంది..

కిట్టు: ఆc..!

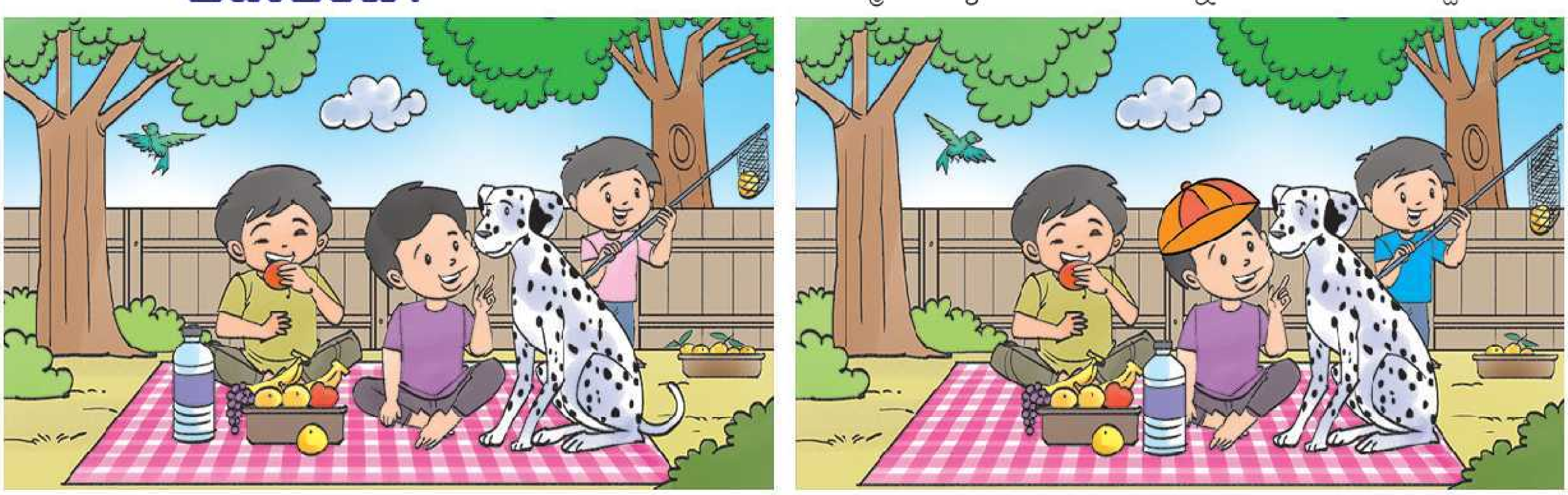
అదేంటబ్బా?

1. చిత్రమైన చీరకట్టింది.. షికారులెన్నో చేసింది.. పూసిన వారింటికే కానీ, కాసిన వారింటికి పోదు.

2. వందమంది అన్నదమ్ములంట.. కట్టి పడేస్తే చాలంట. కావాల్సినప్పుడు కదులుతారు.. ఇల్లంతా చుట్టేస్తారు.

తేడాలేంటి?

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఎనిమిది తేడాలున్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టండి.



రంగులేద్దాం



ఏవి ఎక్కడ?

ఇక్కడి ఆంగ్ల పదాలను కిందున్న ఖాళీ గడుల్లో నింపితే.. వివిధ వృత్తుల పేర్లు కనిపిస్తాయి. ఓసారి ప్రయత్నించండి.

ENGINE, ARM, ENTER, PORT,
SECRET, RIVER, TEA

1.	R	E					E	R	
2.							A	R	Y
3.	F				E	R			
4.	D								
5.							E	R	
6.	C	A	R	P					
7.				C	H	E	R		

బంగారయ్య దానం!

శ్రీరంగాపురం జమీందారు రాఘవరాజుది గొప్ప దానగుణం. ఆ ఊళ్లోనే బంగారయ్య అనే వ్యాపారి ఉండేవాడు. అతను ఎవరికీ చిల్లిగవ్వ కూడా ఇచ్చేవాడు కాదు. ఒకసారి తుపాను వల్ల ఊళ్లోని పేదల గుడిసెలు చాలావరకు నేలమట్టమయ్యాయి. పంటలన్నీ కొట్టుకుపోయాయి. వారి ఆకలి బాధలు చూసి చలించిపోయిన జమీందారు, డబ్బుతోపాటు తన దగ్గరున్న ధాన్యం నిల్వలనూ పేదలకు పంచేశాడు. ఇంకా అవసరం పడటంతో ఊళ్లోని ధనవంతుల వద్దకు వెళ్లాడు. ఎవరిని సాయం అడిగినా.. 'మా అందరికన్నా ధనవంతుడు బంగారయ్య. ముందు ఆయన్ని అడగండి' అన్నారు. అలాగేనంటూ వెళ్లిన జమీందారు 'బంగారయ్య గారూ.. నాకు అత్యవసరంగా యాభై వేలు కావాలి. అయితే ఆ డబ్బుతో పాటు దాన్ని దానం చేస్తున్నట్లు నాకు ఒక లేఖ రాసివ్వండి. సాయంకాలానికి మీ డబ్బు మీకు తిరిగిస్తాను' అన్నాడు. 'సాయంకాలం తిరిగిచ్చే



పనైతే ఇక తీసుకోవడం ఎందుకో?' అని అడిగాడాయన. 'చాలా అవసరం ఉండి అడుగుతున్నాను. సాయంత్రానికల్లా మీ డబ్బు మీకిచ్చేస్తాను. దయచేసి నామాట నమ్మండి' అన్నాడు జమీందారు. సరేనంటూ యాభై వేలను ఒక సంచీలో పెట్టి, దానం చేస్తున్నట్లు ఓ లేఖనూ దానికి జత చేసి జమీందారుకు ఇచ్చాడు బంగారయ్య. ఆ లేఖను చూపి.. ఊళ్లోని మిగతా ధనవంతుల నుంచీ కొంత మొత్తాన్ని పోగుచేశాడు జమీందారు. ఆ మొత్తాన్ని వరదలతో నష్టపోయిన పేదలకు అందించాడు. ఆ సాయంకాలం బంగారయ్య దగ్గరకు వెళ్లి... 'అయ్యా.. మీ డబ్బూ, లేఖ కారణంగా వరదల్లో సర్వం కోల్పోయిన ప్రజలకు అండగా చాలా మంది ధనవంతులు ముందుకొచ్చి సాయం చేశారు. మీకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం మీ సొమ్ము మీకు తిరిగిచ్చేస్తున్నా' అంటూ అదే సంచీని ఇచ్చాడు. కానీ, ఆ డబ్బు తీసుకోలేదు బంగారయ్య. జమీందారు ఆశ్చర్యంతో చూస్తుండగా.. 'నేను దానం చేశానని తెలియగానే, ఎంతమంది వచ్చి ఎన్ని విధాలుగా పొగిడారనుకున్నారు! ఇప్పటివరకూ అంత ఆనందాన్ని నేనెప్పుడూ పొందలేదు. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడంలో ఇంత తృప్తి ఉంటుందని ఆలస్యంగా తెలుసుకున్నా. ఆ యాభై వేలకు తోడు మరో యాభై వేలూ ఇస్తా. మన ఊరి వాళ్ల కోసం ఖర్చు చేయండి' అంటూ మరో సంచీని అందించాడు బంగారయ్య. అతడిలో మార్పు చూసి సంతోషించాడు జమీందారు.

తప్పులే తప్పులు

పిల్లలంతా కలిసి హాకీ ఆడుతున్నారు కదూ! ఇందులో ఆరు తప్పులున్నాయి. అవేంటో గుర్తించండి చూద్దాం.



జవాబులు

తేడాలేంటి?: 1. వల పొడవు 2. ఎడమవైపున్న చెట్టు కొమ్మ 3. కుక్క తోక 4. వెనకనున్న బుట్టలోని పండ్లు 5. నిల్చున్న బాబు చొక్కా రంగు 6. పక్షి దిశ 7. నీళ్ల సీసా స్థానం 8. బాబు తలమీది టోపీ.

దాగుడుమూతలు: 1. అట్టడబ్బాపైన పుస్తకం 2. షెల్ఫ్ మీద పరీక్ష ప్యాడ్ 3. పుస్తకాల షెల్ఫ్‌లో పిల్లనగ్రోవి 4. బొమ్మ ఇంటి మీద పప్పీ ముఖం 5. కిటికీ మధ్యలో కొవ్వొత్తి 6. నిల్చున్న పాప ముందున్న డబ్బాపైన గాలిపటం 7. కుడి చివర పాప పక్కనున్న డెస్క్ మీద పలక 8. షెల్ఫ్ పైన గోడకు టోపీ. **మాస్టారు ఎవరు?:** 6

తప్పులే తప్పులు: 1. గోల్‌పోస్టులో వికెట్లు 2. చెట్టుపైన కుందేలు 3. ఛాంపియన్స్ స్పెల్లింగ్ 4. క్రికెట్ బ్యాట్‌తో హాకీ ఆడటం 5. గోల్ కీపర్ నెట్ దగ్గర కాకుండా పక్కకు నిలబడటం 6. జెండాకు ఏ ఆధారం లేదు.

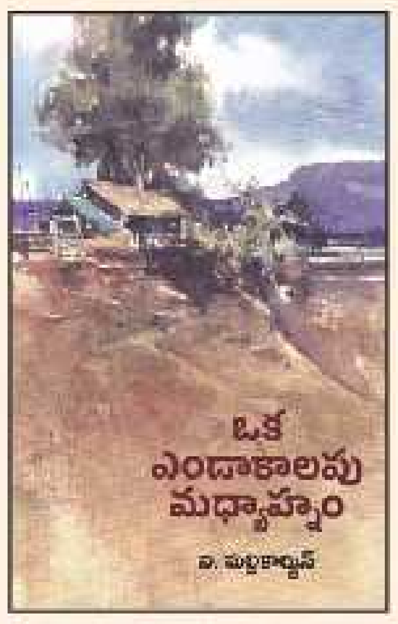
అదేంటబ్బా?: 1. సీతాకోకచిలుక 2. చీపురుకట్ట

ఏవి ఎక్కడ?: 1. REPORTER 2. SECRETARY 3. FARMER 4. DRIVER 5. ENGINEER 6. CARPENTER 7. TEACHER.

సమీక్ష

అనగనగా... ఓ ప్రేమ కథ

జీవితం రైలు ప్రయాణం లాంటిది. ప్రతి అనుభవం ఒక మజిలీ. ప్రతి పరిచయస్థుడూ ఓ సహ-యాత్రికుడు. కొందరు పక్క స్టేషన్‌లోనే దిగిపోతారు. మరికొందరు గమ్యం వరకూ మనతోనే వస్తారు. ఆపైన మాత్రం ఎవరిదారి వారిదే. ఆమాత్రం దానికి తర్జనభర్జనలూ కూడికలూ తీసివేతలూ అవసరమా? 'తప్పక అవసరమే?' అని భావిస్తూ, ఆ భ్రమలోనే బతికే ఓ యువకుడి

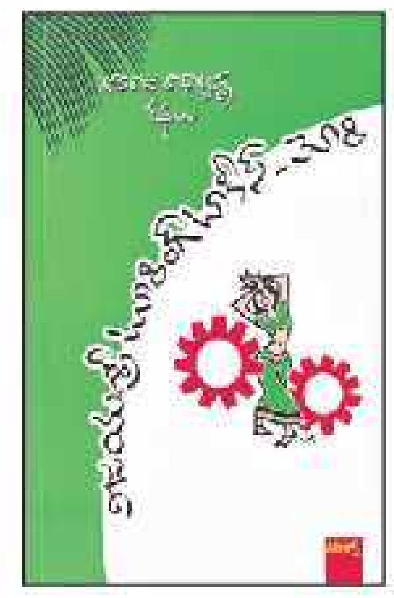


పాత్రచుట్టూ తిరుగుతుంది మల్లికార్జున్ 'ఒక ఎండాకాలపు మధ్యాహ్నం' నవల. రెండు కొండరాళ్ల మధ్య ఇరుక్కుపోయిన ఇరుకిరుకు భావనతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న ఆ వ్యక్తి... అనేకానేక అనుభవాల తర్వాత తనను తాను ఎలా ఆవిష్కరించుకుంటాడు అనేది చివరిదాకా చదివితేనే తెలుస్తుంది.

ఒక ఎండాకాలపు మధ్యాహ్నం; రచన: వి.మల్లికార్జున్
పేజీలు:165, వెల:రూ.200; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

సుతిమెత్తని వాక్యాలు

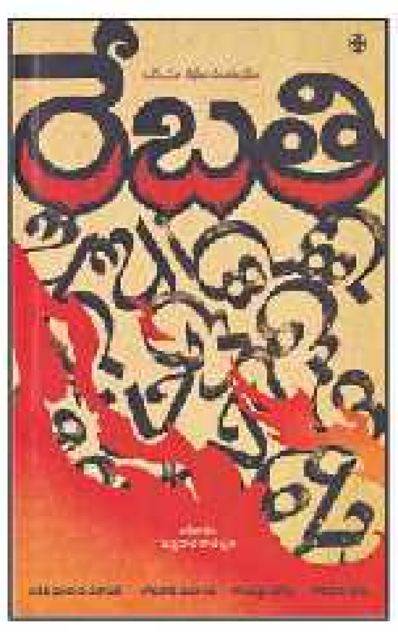
గోపరాజు రాధాకృష్ణ రచనల్లో చాలా పాత్రలు కవితాత్మకంగా మాట్లాడతాయి, సృజనాత్మకంగా ప్రవర్తిస్తాయి. 'అటక... కొత్తింటికి మారిపోయాక కూడా పాతింటి జ్ఞాపకాల్నే ప్రేమించే ఓ కుటుంబం కథ. 'అన్ని నీవనుచు'... అహింస పట్టుచీరను ఇష్టపడే అమ్మాయికీ, అమ్మాయిలతో పులిహోర కలపడంలో సిద్ధహస్తుడైన అబ్బాయికీ మధ్య సాగే ప్రేమకథ. 'కానుక కూడా అంతే అందమైన లవ్‌స్టోరీ. విజయశ్రీ టూరింగ్ టాకీస్ -మోరి' ఓ సినిమా థియేటర్ ఉత్థానపతనాల కథ, వెండితెర చుట్టూ అల్లిన బతుకు బొమ్మ. 'మనస్విని'... ఎదురుకోళ్ల నుంచీ తలంబ్రాల వరకూ... కథానాయిక కమ్మని ఊహలూ, చిలిపి భావనల సమాహారం.



విజయశ్రీ టూరింగ్ టాకీస్ -మోరి (కథలు)
రచన: గోపరాజు రాధాకృష్ణ; పేజీలు:120, వెల:రూ.100
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

చీకటి బతుకులు

సుప్రసిద్ధ ఒడియా కథల అనువాద సంకలనం ఇది. ఓ జమీందారు గుమస్తా కూతురి బతుకులో ఎదురైన సంక్షోభాన్ని 'రేబతి' కథలో కళ్లకు కట్టారు ఫకీర్ మోహన్ సేనాపతి. కలరా మహమ్మారి ఊళ్లకు ఊళ్లను మింగేస్తున్న దురదృష్టకర సమయాన్ని నేపథ్యంగా తీసుకుని అల్లిన రచన ఇది. ఆయన కలం నుంచే వెలువడిన మరో ఆణిముత్యం 'మాధమహంతి కన్యాశుల్కం కథ'... వందేళ్లకు పూర్వం సమాజాన్ని పట్టిపీడించిన ఆ సాంఘిక దురాచారానికి బలైపోయిన బాలికల జీవితాల్ని సానుభూతితో పరామర్శించింది. మాధమహంతి లాంటి కక్కుర్తి తండ్రుల తీరును తీవ్రంగా ఎండగట్టింది. 'మనిషిలో భయమంటూ లేకపోతే, దేవుడు ఈ భూమ్మీద నుంచి ఎప్పుడో సెలవు తీసుకునేవాడు' అంటూ ఓ తత్వవేత్త చేసిన వ్యాఖ్యను సమర్థించే కథ గర హరిదాస్ 'దేవుడి చిరునామా'. మొత్తంగా, నలుగురు రచయితల పదమూడు కథల సమాహారమిది. పుస్తకంలోని ప్రతి రచనా అట్టడుగు జీవితాలను ప్రతిబింబించేదే. ఏదో ఓ కఠోర వాస్తవాన్ని వెల్లడించేదే.



రేబతి (ఒడియా కథల సంకలనం); **అనువాదం:** తుర్లపాటి రాజేశ్వరి
పేజీలు: 173, వెల: రూ. 220; ప్రతులకు: ఫోన్: 9381559238

బహుముఖ ప్రతిభ

విధి బలీయమైంది. జీవితాన్ని ఊహించని మలుపులు తిప్పుతుంది. గుంటూరు జిల్లా, అమరావతిలోని వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టిన బాలయ్య తండ్రి ఇష్టాన్ని కాదని, చెన్నపట్నంలో మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్ చదివారు. తన సీనియర్ అయిన దర్శకుడు తాపీ చాణక్య ప్రోత్సాహంతో నటుడిగా మారారు. ఆ తర్వాత, సొంత నిర్మాణ సంస్థను ప్రారంభించి కథకుడిగా దర్శకుడిగా అనేక ఉత్తమ చిత్రాలను అందించారు. ఆయన గీత రచయిత, నాటక రచయిత కూడా. కంపల్లె రవిచంద్రన్ తన 'మంచి నటుడు మన్నవ బాలయ్య' పుస్తకంలో ఆ బహుముఖ ప్రతిభావంతుడి వ్యక్తిత్వాన్ని చక్కగా విశ్లేషించారు.



మంచి నటుడు మన్నవ బాలయ్య రచన: డాక్టర్ కంపల్లె రవిచంద్రన్
పేజీలు: 152, వెల: రూ.300 ప్రతులకు: 9848720478

బుక్ షెల్ఫ్



గురజాల రంగశాయి విరచిత... ఆమోద
(అలంకారశాస్త్ర గ్రంథం-రసమంజరీ వ్యాఖ్య)
ఆంధ్రీకరణ: డా. దోర్బల ప్రభాకర శర్మ, డా. చల్లా విజయలక్ష్మి
పేజీలు: 745, వెల: రూ.1000
ప్రతులకు: ఫోన్: 9849694706

బుచ్చిబాబు జీవితం-సాహిత్యం
రచన: అంపశయ్య నవీన్
పేజీలు: 142, వెల: రూ.200
ప్రతులకు: నవోదయ, నవచేతన పుస్తక కేంద్రాలు

సృష్టి (కవిత్వం); రచన: బివివి ప్రసాద్
పేజీలు: 250, వెల: రూ.250
ప్రతులకు: ఫోన్: 9247253884

అపరాజిత (కథా తరంగిణి)
రచన: గొర్తి వాణి శ్రీనివాస్
పేజీలు: 145, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ఫోన్: 9441345651

ఒక్క కేసు చాలు (కవిత)
రచన: రాజేందర్ 'జింబో'; పేజీలు: 129, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ఫోన్: 9440483001

తెలంగాణ చరిత్ర మూలాలు
రచన: కట్టా శేఖర్‌రెడ్డి; పేజీలు: 182, వెల: రూ.300
ప్రతులకు: ఫోన్: 8639972160

గాలి నాసరరెడ్డికి (లేఖలు)
సంకలనం: అనిల్ బత్తుల; పేజీలు: 103, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

చరిత్ర ఎరుగని మహాపాపం...
మన దేశానికి పట్టినదే! (తృతీయ భాగం)
రచన: డా. చిర్రావూరి శివరామకృష్ణ శర్మ
పేజీలు: 247, వెల: రూ.250; ప్రతులకు: ఫోన్:9963455584

రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(ఫిబ్రవరి 15 - 21)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

ప్రారంభించిన పనుల్లో విజయం లభిస్తుంది. ఉత్తమ ఫలితాలను అందుకుంటారు. అదృష్ట యోగం ఉంది. గతంలో ఆగిపోయిన పనులు పూర్తవుతాయి. వ్యాపారం లాభదాయకం. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పేరు తెచ్చుకుంటారు. ఆర్థికంగా కలిసొస్తుంది. వారం మధ్యలో శుభాలు జరుగుతాయి. వివాదాస్పద వ్యవహారాలకు దూరంగా ఉండండి. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.



వృషభం కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

గురుబలం గొప్పగా ఉంది. ఆరంభించిన పనులు విజయవంతంగా పూర్తవుతాయి. సమస్యల విషయంలో సకాలంలో స్పందించండి. సమాజంలో గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. విమర్శలను మనసులో పెట్టుకోకండి. అనవసర వ్యయాలను తగ్గించుకోండి. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని స్మరించుకోండి.



మిథునం మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

ఆర్థికంగా అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. ముఖ్య లక్ష్యాల విషయంలో ఏకాగ్రత అవసరం. గ్రహబలం తక్కువగా ఉంది కాబట్టి, బుద్ధిబలాన్ని ఉపయోగించండి. కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఆత్మీయుల సలహాలూ సంప్రదింపులూ తప్పనిసరి. దైవబలం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



కర్కాటకం పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

మనోబలంతో కొత్త పనులను ప్రారంభిస్తారు. జీవిత లక్ష్యానికి చేరువ అవుతారు. సమస్యలు ఎదురైనా, ఓర్పుతో ముందడుగు వేయండి. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. అపార్థాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. గతంలోని నిర్ణయాల్ని మార్చుకోకండి. ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని పెంచుకోండి. నవగ్రహాలను ధ్యానించండి.



సింహం మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

మనోబలాన్ని పెంచుకుంటారు. లక్ష్య సాధనకు మరింత శ్రద్ధ అవసరం. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఆర్థిక విషయాల్లో కుటుంబ సభ్యులనూ భాగం చేయండి. వివాదాస్పద అంశాల జోలికి వెళ్లకండి. వారాంతంలో ఊహించని మంచి జరుగుతుంది. నవగ్రహాలను ప్రార్థించండి.



కన్య ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో అన్ని విధాలుగా కలిసొస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ప్రయత్నాలు ఫలవంతం అవుతాయి. సమాజంలో గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆర్థికంగా మిశ్రమ ఫలితాలు ఉంటాయి. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. కోర్టు తీర్పులు అనుకూలంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. శివుడిని ఆరాధించండి.



తుల చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. కష్టానికి తగిన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. పనుల్ని వాయిదా వేయకండి. అర్హతలనూ, సమర్థతనూ పెంచుకోండి. చంచలత్వం వద్దు. ఆర్థికంగా లాభదాయకమైన సమయం. పొదుపు-మదుపు పట్ల మరింత శ్రద్ధ అవసరం. ముఖ్య నిర్ణయాల విషయంలో ఇతరులపైన ఆధారపడకండి. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని అర్చించండి.



వృశ్చికం విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

మనోబలంతో మీదైన కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తారు. సమయానుకూలంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వ్యాపారంలో ఆశించిన ఫలితాలు ఉంటాయి. నాలుగో స్థానంలో ఉన్న బుధుడు, శుక్రుడు ఆర్థిక ప్రయోజనాలను అందిస్తారు. ఉద్యోగులు మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో పనిచేయాలి. ప్రయాణాల్లో అతివేగం ప్రమాదకరం. శ్రీమహాలక్ష్మిని ఉపాసించండి.



ధనుస్సు మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఉద్యోగులకు కలిసొస్తుంది. కీలక సందర్భాల్లో వేగంగా స్పందించండి. మీ నమ్మకమే మిమ్మల్ని గెలిపిస్తుంది. పెద్దల ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది. మీ ప్రతిభను సమాజం గుర్తిస్తుంది. దైవబలం మంచి వైపు నడిపిస్తుంది. అవరోధాలకు భయపడి వెనకడుగు వేయకండి. వ్యాపార సమస్యల్ని అధిగమిస్తారు. విష్ణువును ఉపాసించండి.



మకరం ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

వ్యాపార విజయాలు సాధిస్తారు. ప్రయత్నాలు ఫలవంతం అవుతాయి. పెట్టుబడులు లాభదాయకం. ఆర్థికంగా బలపడతారు. వస్తు-వస్త్ర-ఆభరణ యోగాలు ఉన్నాయి. విక్రమ స్థానంలో ఉన్న శని మిమ్మల్ని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాడు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. సూర్యనారాయణుడిని ఉపాసించండి.



కుంభం ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

సంపదలు పెరుగుతాయి. ధనయోగం ఉంది. శ్రమకు తగిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. లోతుగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. గురుబలం అన్ని విధాలుగా అండగా నిలుస్తుంది. పరిస్థితుల్ని అర్థం చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లండి. స్పష్టమైన వైఖరితో మాట్లాడండి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. వ్యాపారంలో తక్షణ స్పందనలు అవసరం. నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలను పఠించండి.



మీనం పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మనోబలంతో నిర్ణయాలు తీసుకోండి. వాటిని చిత్తశుద్ధితో అమలు చేయండి. విజయం లభించే వరకూ ప్రయత్నాలను ఆపకండి. కష్టనష్టాలను ఓర్పుతో అధిగమిస్తారు. ఆర్థిక ఫలితాలు కొంతమేర మిశ్రమంగా ఉంటాయి. ముఖ్య బాధ్యతల్లో కుటుంబ సభ్యులను భాగం చేయండి. వారం చివర్లో ఓ మంచివార్త వింటారు. వేంకటేశ్వరస్వామిని స్మరించండి.

పదకేళి

కూర్పు: బాలు

1		2	■	3		4		■	5	6	
	■	7	8		■		■	9			■
10		■		■	11			■	12		13
	■	14	■	15			■	16		■	
■	17		18			■	19		■	20	
21		■	22		■	23		■	24		■
	■	25		■	26		■	27			28
29	30		■	31		■	32	■		■	
■	33		34	■	35	36	■	37		38	
39	■	40			■	41	42		■		■
43	44	■		■	45			■	46		47
48			■	49		■	50			■	

ఆధారాలు- అడ్డం

1. పొందిక, సౌహార్దం (3)
3. పార్వతీదేవి (4)
5. చూపు, దృష్టి (3)
7. గర్వం లేనివాడు (3)
9. ఉయ్యాలకు జంటపదం (3)
10. సమాయత్తం, రెడీ (2)
11. '..... పాలన' చూడటం అంటే జాగ్రత్తగా సంరక్షించడం (3)
12. మందపాటి వస్త్రం, మొరటు (3)
15. ప్రభాతం (3)
16. అచ్చు, సీలు (2)
17. భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ గీతం (5)
19. చాటింపు వేయడానికి చర్మ వాయిద్యం (2)
20. బరువు (2)
21. రోజులో సగభాగం (2)
22. వెల, ఖరీదు (2)
23. మేఘం (2)
24. నూకలతో కాచేది? (2)
25. మృత కళేబరం (2)
26. తాబేలు (2)
27. ఆకాశమా? (4)
29. వెన్న (3)
31. భారీ, ఎక్కువ (2)
32. అడ్డం 35కు ముందు చేర్చితే- వ్యతిరేకార్థం (1)
33. ఆవాసం, ఉండే స్థలం (3)
35. తక్కువ, కొంచెం (2)
37. వినాయకుడు (4)
40. సంతోషం; ఎర్రచందనం (3)
41. అడుసు (3)
43. స్వర్గం (2)
45. తామర పువ్వులో... అమ్మాయి పేరు (3)
46. సంసారం, దాంపత్యం (3)
48. భిక్షం (3)
49. నఖం (2)
50. గత సంవత్సరం (3)

ఆధారాలు- నిలువు

1. ఎడారిలో నీటి వనరు (4)
2. చూసి (2)
3. పుడమి, భూమి (2)
4. గుడి (4)
5. అగస్త్య మహర్షి భార్య? (4)
6. దిగులు, వేదన (3)
8. పరిస్థితి (2)
11. ఆదరణ, మన్నన (3)
13. కలువ (3)
14. మనదే, ఔషధమే (2)
15. 'త' ఒత్తు పోయినా అభిమన్యుడి భార్యే (3)
16. ప్రమాదం, హాని, చేటు (2)
17. '..... చేయడం' అంటే భోజనం సిద్ధం చేయడం (2)
18. వసంతం; వైశాఖం (3)
19. సొమ్ము (2)
20. తలపు (3)
21. పాలిచ్చి బాలకృష్ణుడిని హతమార్చజూసిన రాక్షసి (3)
23. గుట్టు, కిటుకు (2)
24. ఉపవాసం చేస్తూ రాత్రంతా మెలకువగా ఉండటం (4)
25. ఆదివారానికి ముందు..? (4)
26. స్నేహం, చెలిమి (3)
28. వెన్నెల, మల్లె (3)
30. అడవి, వనం (2)
34. 'సంధ్య' వికృతికి 'న' చేర్చితే అమ్మాయి పేరు (3)
36. ఒక వాయిద్యం (3)
37. భీముడి ఆయుధం (2)
38. హరిద్రం, ఒక వర్ణం (3)
39. కశ్యపుని భార్య (3)
42. రాత్రి (3)
44. పువ్వు (2)
45. జలం (2)
46. శ్మశానం (2)
47. చిల్లి, బెజ్జం (2)

సుడొకు

		6	8	9				
	9				3			4
	2	8		5				
	8			7				1
5	6	4	2		8	3	9	7
7				6			5	
				8		9	4	
2			7				1	
				4	5	7		

గతవారం సమాధానాలు

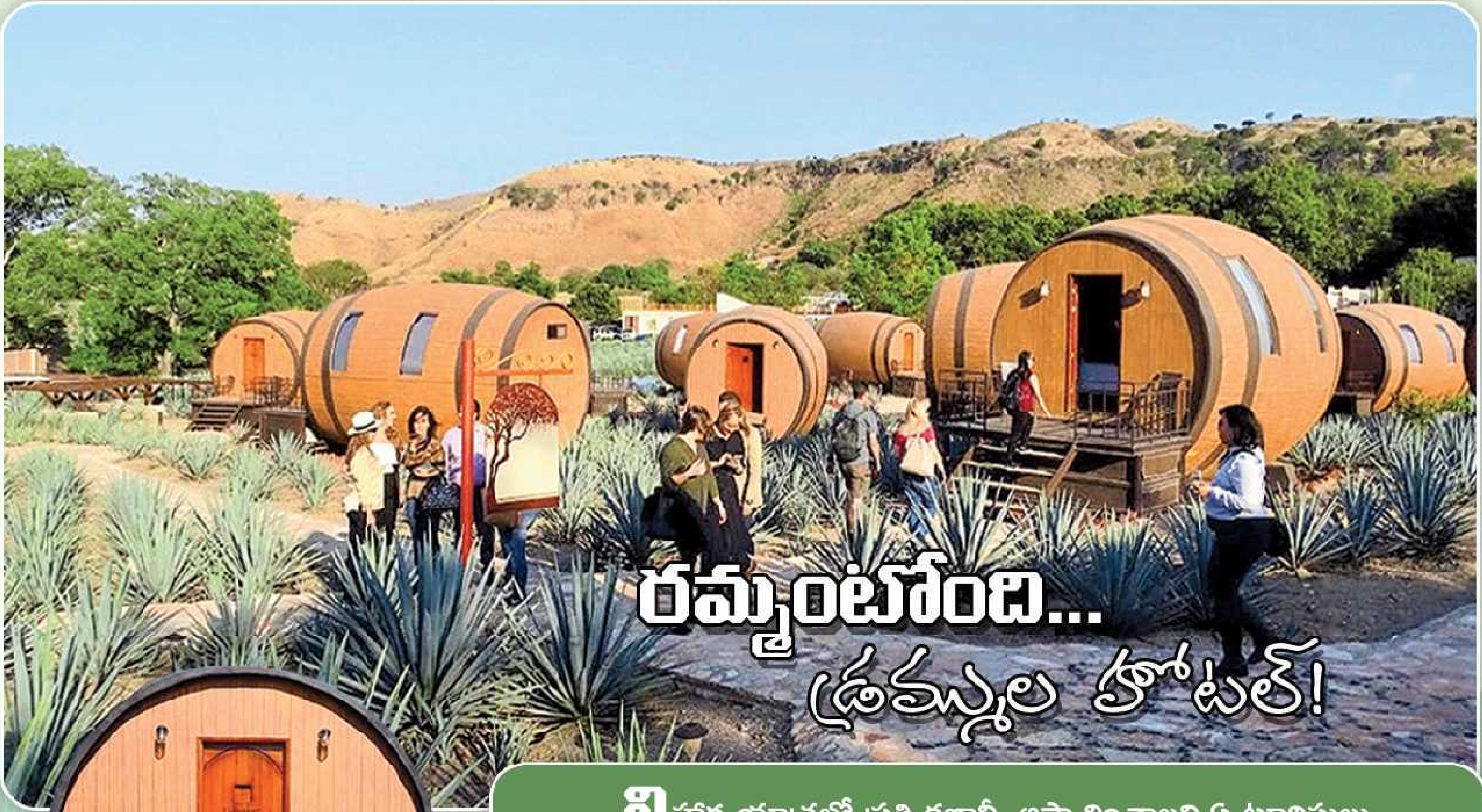
పదకేళి

1 సు	ధ	✿	2 వి	3 ధి	వం	4 చి	త	✿	5 దాం	✿	6 కం
మి	✿	7 మో	✿	క్కా	✿	న్నా	✿	8 అం	గ	9 న	✿
10 త్ర	11 యో	ద	12 శి	✿	13 మ	న్న	14 న	✿	15 త	డి	16 య
✿	గి	✿	17 ల	18 కో	రి	✿	19 గ	20 మ	నం	✿	శో
21 వ	ని	22 త	✿	23 మ	ది	24 ర	✿	త్వం	✿	25 ఎ	ద
య	✿	26 న	27 కు	లం	✿	28 తి	ప్పు	✿	29 క	ల్ల	✿
30 సు	31 ముం	✿	ప్పు	✿	32 చెం	ప	✿	33 ఉ	లి	✿	34 జిం
✿	35 జీ	వం	✿	36 ము	✿	37 తి	38 సు	✿	39 మి	40 హి	క
41 ద్వా	రం	✿	42 చ	రి	తం	✿	43 ల	గ్నం	✿	మా	✿
ర	✿	44 పా	ద	పం	✿	45 కే	క	✿	46 న	ల	త
47 క	48 ని	క	రం	✿	49 దా	త	✿	50 సు	✿	యం	✿
✿	న్న	✿	51 గం	జి	✿	నం	✿	52 త	డి	✿	53 ద

సుడొకు

2	3	5	8	1	9	6	4	7
6	4	8	7	5	2	3	1	9
7	1	9	3	4	6	2	5	8
9	2	4	6	3	1	7	8	5
3	5	7	4	2	8	9	6	1
8	6	1	9	7	5	4	3	2
4	8	2	1	9	3	5	7	6
5	7	6	2	8	4	1	9	3
1	9	3	5	6	7	8	2	4

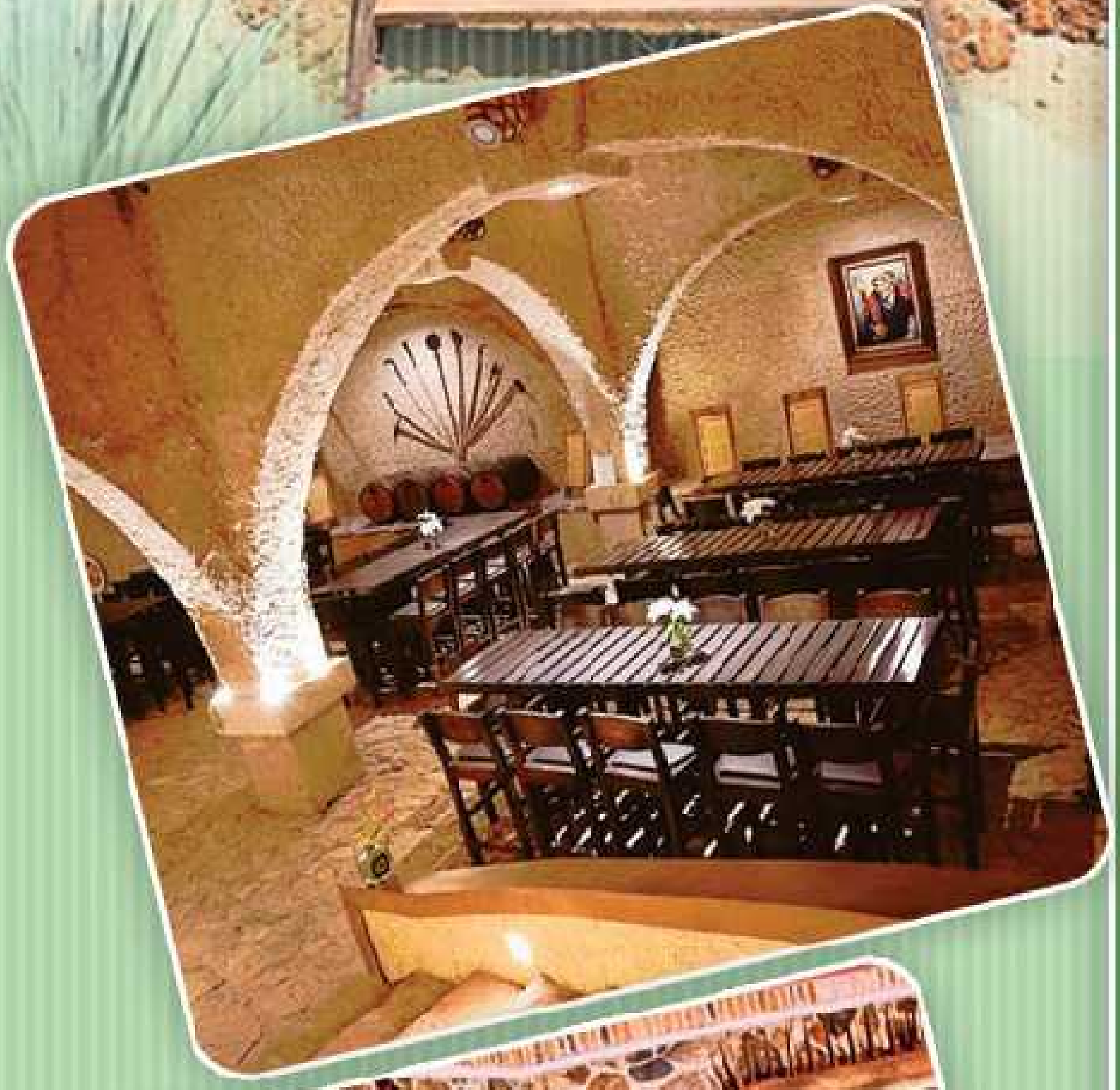
A B C D E F 1 2 3



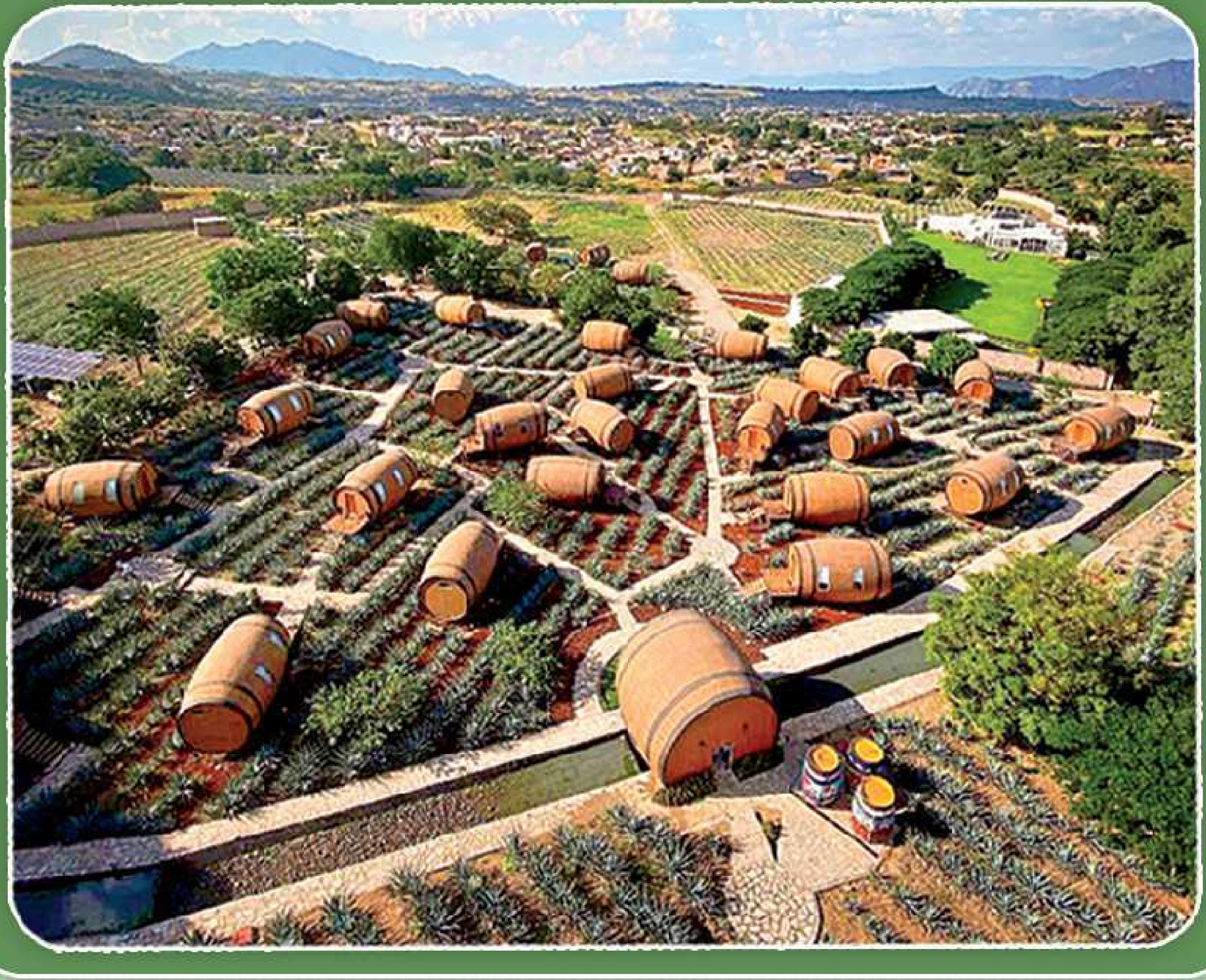
రమ్మంటోంది... డ్రమ్ముల హోటల్!



విహార యాత్రలో ప్రతి క్షణాన్నీ ఆస్వాదించాలని ఏ టూరిస్టులు మాత్రం కోరుకోరూ! ఆ ఆలోచనతోనే చూడదగ్గ ప్రాంతాలతోపాటూ టూర్‌లో సేదతీర్చే హోటళ్లనూ ఏరికోరి బుక్ చేసుకుంటారు. కేవలం పడుకోవడానికో, తినడానికో కాకుండా... అక్కడ గడిపే ప్రతిక్షణం ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని ఇవ్వాలంటూ ఆశపడుతుంటారు. అలాంటివాళ్ల కోసమే ఇప్పుడు చాలాచోట్ల ప్రకృతిలో మమేకం అయ్యేలా, చూడగానే ఆకట్టుకునేలా విభిన్న ఆకృతుల్లో రిసార్టుల్ని నిర్మిస్తున్నారు. మెక్సికోలోని టెకీలాలో ఉన్న ఈ బారెల్ హోటల్ కూడా అలాంటిదే. ఊరికి దూరంగా విశాలమైన మైదానంలో, ఎత్తయిన కొండల్ని ఆనుకుని ఉంటుందిది. పెద్ద పెద్ద డ్రమ్ముల ఆకారాల్లో కట్టిన ఈ హోటల్ గదులు బయటి నుంచి మామూలుగా కనిపించినా... లోపల మాత్రం ఉండటానికి అవసరమైన సకల సౌకర్యాలతో స్వాగతం పలుకుతాయి. అందుకే మరి, ఈ హోటల్‌నే ఓ అరుదైన సందర్శకప్రాంతంగా భావిస్తూ వచ్చేస్తున్నారు యాత్రికులు!







‘సర్వాంతర్యామి శివయ్య ఈ అనంతమైన సృష్టిలోని ప్రతి అణువులోనూ నిండి ఉంటాడు’ అన్నమాటకు నిలువెత్తు నిదర్శనంలా కనిపిస్తుంది తమిళనాడులోని 1008 లింగాల శివాలయం. సేలంకి దగ్గర్లోని అరియనూర్‌లో ఎత్తయిన కొండ మీద కొలువై ఉంటుందీ మహాక్షేత్రం. కింద నుంచి పైవరకూ దారికిరువైపులా శివలింగాలూ, నంది విగ్రహాలూ కొలువుదీరి ఉంటాయి. ‘ఓం నమశ్శివాయ’ అని పంచాక్షరిని జపిస్తూ రాజేశ్వరీ సమేత మహాదేవుడిని కొలుస్తారు భక్తులు!



